



2021年度

7月献立表

作新学院小学部

日曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
1 木	バーガーパン	牛乳	フィレオフィッシュ ミネストローネ ポイルキャベツ 冷凍パイン	白身魚フライ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ パインナップル	バーガーパン じゃがいも マカロニ	タルタルソース	642.6 21.7 32.8 2.5
2 金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 呉汁 ゆかり和え 芋けんぴ	豚肉 大豆ペースト	牛乳	にんじん 青ねぎ	米 芋けんぴ 里芋		642.6 21.7 32.8 2.5
5 月	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ チゲスープ 野菜炒め	餃子 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ピーマン	米	油	626.1 21.3 17 2.4
6 火	コッペパン チョコブラック&ホワイト	牛乳	鮭のエスカベッシュ カレースープ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	さけ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ピーマン バブリカ アスパラ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも	チョコレート カレールー 油 オリーブ油 ドレッシング	625.9 26 33 2.1
7 水	七夕献立 ごはん	牛乳	星型ハンバーグ デミソース 七夕汁 こんにゃくサラダ 香味和風ドレッシング	ハンバーグ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ オクラ	米 そうめん こんにゃく	ハヤシルウ ドレッシング	675.1 22.3 22.2 2.4
8 木	ボロネーゼ	牛乳	チーズオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ フレンチドレッシング	チーズオムレツ 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	スパゲッティ 油 ドレッシング ハヤシルウ バター	649.9 28.8 29.9 3
9 金	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	クロムツのスタミナ焼き 根菜のみそ汁 ごま酢あえ	クロムツ	牛乳	野菜ふりかけ にんじん	米 里芋 切干大根 きゅうり	ごま	607.9 21.3 15.2 2.5
12 月	ごはん	牛乳	家常豆腐 ワンタンスープ バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	豚肉 厚揚げ 蒸し鶏	牛乳	にんじん ピーマン	米 ワンタン	油 ドレッシング	676.7 22.2 20.4 2.2
13 火	長崎ちゃんぽん	牛乳	大学芋 春雨サラダ アセロラゼリー	豚肉 ロースハム えび かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり きくらげ	ちゃんぽん麺 さつまいも 春雨 アセロラゼリー	688.7 23.3 23.7 2.9
14 水	いりこ菜飯	牛乳	ほっけの塩焼き 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉と大根のさっぱり煮	ほっけ塩焼き 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 いりこ菜飯 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ 大根	米 こんにゃく	698.6 30.7 20.8 3.3
15 木	米粉パン ピーナッツクリーム	牛乳	タンドリーチキン キャベツと卵のコンソメスープ アスパラとコーンのサラダ ごまクリームドレッシング	タンドリーチキン 卵 ウインナー	牛乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉パン ピーナッツクリーム ドレッシング	659.6 27.8 39.4 2.7
16 金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 海藻サラダ 青じそドレッシング フルーチェ(ピーチ)	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	米 フルーチェ	油 カレールー ドレッシング	717.7 22.3 23.4 2.1
19 月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ミニしょうゆ にら玉スープ 豚キムチ炒め	ポークしゅうまい 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	米 玉ねぎ 白菜	油	656.7 23.6 18.7 2.4
20 火	クロワッサン	牛乳	えびカツ ミニソース サマースープ マカロニサラダ とちおとめアイス	えびカツ ベーコン ロースハム	牛乳	バブリカ トマト にんじん	なす ズッキーニ 玉ねぎ きゅうり	クロワッサン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	680.4 25.1 30.5 2.5

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

家常豆腐(かじょうとうふ)

家常豆腐とは中華料理のひとつで中国語では、「ジア チャン ド ウ フ」と読みます。家庭で常に(よく)食べられる豆腐料理のことです。みそ味の炒め物ですが、豆板醤を少し入れて食欲がなくなる暑い日でも食べられる味付けにしています。

夏場は、ビタミンB1の消耗が大きくなり、欠乏すると、だるい、疲れやすい、食欲がないなどの症状が現われます。

家常豆腐には、ビタミンB1を多く含む豚肉も入り、高たんぱくの生揚げも入っているため、夏バテにはぴったりの献立です。

