



2022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)	
				肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
				豆・豆製品	小魚・海藻	果物	いも・砂糖	塩分相当量(g)			
1	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ポークしゅうまい ミニしょうゆ 春雨サラダ	ポークしゅうまい 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら きゅうり にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 春雨 片栗粉	油 ドレッシング ごま油	791.9 30 26.5 2.5
4	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー グリーンサラダ ごまクリーミードレッシング ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	パプリカ アスパラ トマト にんじん かぼちゃ ブロッコリー	なす 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米	油 カレールー ドレッシング	726.8 24 19.5 1.7
5	火	チョコクリーム コッペパン	牛乳	スペイン風オムレツ ミニケチャップ ポトフ風スープ マカロニサラダ	スペイン風オムレツ ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン チョコクリーム じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	624.7 22 31 2.6
6	水	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ 中華風コンソースープ 野菜炒め	春巻 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にんにく	玉ねぎ とうもろこし しめじ ねぎ もやし たけのこ	米	油 ごま油	727.4 21.7 25.9 2.4
7	木	ミックスジャム 米粉パン 七夕献立	牛乳	星形ハンバーグ デミソース ホワイトシチュー キャベツとパプリカのサラダ 七夕ゼリー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 バター	にんじん パプリカ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	米粉パン ミックスジャム じゃがいも 七夕ゼリー	油 ドレッシング	670.5 26.9 26.3 2.3
8	金	ひじきばっば ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 沢煮汁 シルバーサラダ	さばのみぞれ煮 鶏肉	牛乳 ひじきばっば	にんじん	大根 たけのこ ごぼう ねぎ きゅうり	米 マロニー	ドレッシング	657.6 26.1 21.9 2.2
11	月	鮭わかめごはん	牛乳	五目厚焼き卵 なめこ汁 筑前煮 冷凍みかん	さけ 五目厚焼き卵 ウインナー 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ しいたけ ごぼう れんこん たけのこ なめこ 冷凍みかん	米 こんにやく		645.5 24.6 15.7 3.5
12	火	ごまクリーム 食パン	牛乳	ホキのピザ焼き カレースープ 彩サラダ イタリアンドレッシング	ホキのピザ焼き ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ きゅうり カリフラワー	食パン じゃがいも	油 ごまクリーム ドレッシング	561.4 25.4 23.2 2.2
13	水	クリームサンド	牛乳	うどん 野菜かき揚げ 蒸し鶏サラダ めんつゆ	鶏肉	牛乳	にんじん	野菜かき揚げ もやし きゅうり カスタードクリーム	コッペパン うどん	油	799.8 21 45.4 3.4
14	木	りんごジャム ミルクパン	牛乳	チキンのオープン焼き ミネストローネ ほうれん草と卵のソテー	チキンのオープン焼き ベーコン ミックスビーンズ 鶏卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ	ミルクパン りんごジャム じゃがいも マカロニ	油	656.4 29.3 30.2 3.1
15	金	野菜ふりかけ ごはん	牛乳	あじの南蛮漬焼き 呉汁 海藻サラダ 青じそドレッシング	あじの南蛮漬 大豆	牛乳 わかめ	野菜ふりかけ にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう しいたけ もやし キャベツ	米 里芋	ドレッシング	643.8 30.1 14.7 2.9
18	月	海の日									
19	火	ナポリタン	牛乳	ウインナー コールスロー フレッシュマンゴー	ウインナー ロースハム	牛乳 粉チーズ バター	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり マンゴー	スパゲッティ ドレッシング	油	644.6 24.9 30.7 2.6
20	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 豚汁 磯香あえ とちおとめアイス	鶏肉のから揚げ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ キャベツ とちおとめアイス	米 こんにやく	油	870.3 27.2 35 2.6

※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。

夏野菜

夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、むくみの解消にも効果的といわれています。さらにビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多く、夏にとりたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴です。

