



2023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)	塩分相当量(g)
3	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ 中華スープ パンサンスー	牛乳	小松菜 にんじん	干しいたけ 白菜 キャベツ もやし	米 春雨	油 ごま油	690.9 19.2 23.9 2.1		
4	火	黒食パン はちみつ	牛乳	チーズイン肉団子 ポークビーンズ キャベツとパプリカのサラダ サウザンドドレッシング	牛乳	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ	黒食パン はちみつ ペンネ じゃが芋	油 ドレッシング	648.2 28 26.6 2.6		
5	水	<沖縄献立> ごはん	牛乳	タラのもずくあんかけ ゴーヤチャンプルー イナムドッチ(沖縄風みそ汁) 冷凍パイ	牛乳	ゴーヤ にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ パイ	米	油	657.5 32.2 17.6 2.9		
6	木	米粉パン マーマレード ミルメーク	牛乳	ハムチーズピカタ ミニケチャップ ハンガリアシチュー アスパラとコーンのサラダ	牛乳	にんじん アスパラ トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	米粉パン マーマレード ミルメーク じゃが芋	油 ドレッシング	636.7 22.1 22.1 3.2		
7	金	<七夕献立> わかめごはん	牛乳	星型ハンバーグ おろしソース 七夕汁 和風サラダ 七夕ゼリー	牛乳	にんじん わかめ 海藻ミックス	大根 万能ねぎ キャベツ	米 そうめん 七夕ゼリー	油 ドレッシング	689.8 23 18.5 2.5		
10	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー コロッケ シルバーサラダ	牛乳	彩野菜ミックス トマト かぼちゃ にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 マロニー	油 カレールウ ドレッシング	877.3 25.8 29.5 2		
11	火	食パン	牛乳	フルーツクリーム いかのピザ焼き ポトフ風スープ	牛乳	にんじん	みかん パイ キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃが芋	油 ホイップクリーム	701 25.6 37.7 2.2		
12	水	ごはん 冷ややっこ	牛乳	照り焼きチキン のっぺい汁 ツナサラダ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 里芋 こんにゃく	油 マヨネーズ ドレッシング	740.8 29.9 25.9 3		
13	木	コッペパン ソフトチョコ	牛乳	白身魚フライ ミニソース ミネストローネ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	コッペパン ソフトチョコ じゃが芋 マカロニ	油 ドレッシング	688.5 22 32.2 2.9		
14	金	ごはん	牛乳	ピビンバ チゲスープ もやしとほうれん草のナムル 原宿ドッグ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	にんにく 大根 ねぎ もやし キムチ	米 原宿ドッグ	ごま油 油 ごま ドレッシング	704.7 28.9 26.3 1.6		
17	月	海の日										
18	火	冷やし中華	牛乳	肉まん ゆで野菜 冷やし中華スープ ハバロアシュー	牛乳	にんじん	きゅうり もやし	中華めん ハバロアシュー			629.7 24.1 22.3 3.3	
19	水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ とうがんスープ ほうれん草のおひたし ガリガリ君カップ	牛乳	ほうれん草 にんじん	とうがん ねぎ しょうが キャベツ	米 ガリガリ君カップ	油		769.4 26.6 29.3 1.7	

※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。

7月5日は沖縄献立です。

- ・ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材をいためた料理です。ゴーヤーは「夏野菜の王様」といわれ、ビタミンがたいへん多い野菜です。沖縄に長生きの人が多いのは、伝統食であるゴーヤーをよく食べることも理由の一つとされています。

- ・イナムドッチ

沖縄県では、「イナ」はイノシシ、「ムドッチ」はもどきの意味をもち、郷土料理の「イナムドッチ」は「イノシシもどき」という意味です。かつては、イノシシ肉を使っていた汁物だったが、イノシシ肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がつけられました。

