



2024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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
1	月	ごはん	牛乳	親子煮 大根と豆腐のみそ汁 海藻サラダ	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ もやし キャベツ	米	ドレッシング	633.5 23.5 19.3 2.8
2	火	コッペパン マーマレード	牛乳	ハムチーズピカタ ミニケチャップ コンスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハムチーズピカタ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	とうもろこし 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	コッペパン マーマレード	油 シチューの素 ドレッシング	605 21.3 29.4 2.7
3	水	ごはん	牛乳	いわしの梅しそフライ ミニソース ほうとう汁 ポテトサラダ	いわし 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	うめ しそ 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ きゅうり	米 ほうとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	814.9 26.6 28.4 3.4
4	木	ピタパン	牛乳	チリコンカン 洋風かきたまスープ ゆで野菜	豚肉 牛肉 キドニービーン 大豆 鶏卵 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ	ピタパン	油 オリーブ油	637.2 25.7 26.5 2.1
5	金	《七夕献立》 ごはん	牛乳	ハンバーグ デミソース 七夕汁 ほうれん草のおひたし 七夕デザート(クレープ)	ハンバーグ 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん オクラ 万能ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米 クレープ そうめん	油 ハヤシルウ	591.5 20.8 14.6 1.7
8	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー ハムサラダ ヨーグルト	豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米	油 カレールウ ドレッシング	729.3 25.4 21 1.9
9	火	米粉パン チョコ大豆クリーム	牛乳	チキンの香草焼き ミネストローネ シーザーサラダ シーザードレッシング	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米粉パン チョコ大豆クリーム じゃがいも マカロニ クルトン	油 ドレッシング	773.3 23.8 25.8 1.6
10	水	《納豆の日》 ごはん	牛乳	納豆 鮭の塩焼き とうがんスープ いんげんのごま和え	納豆 鮭 鶏ひき肉 鶏卵 かにかま	牛乳	にんじん いんげん	とうがん ねぎ	米	油 ごま ドレッシング	708.8 35.3 22.9 2.2
11	木	ポロネーゼ 粉チーズ	牛乳	アンサンブルエッグ 彩サラダ 原宿ドッグ	アンサンブルエッグ 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ	油 バター ドレッシング	761.8 30.8 34.3 2.5
12	金	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め もずくスープ パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん いら	玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ もやし きゅうり 白菜	米	油 ドレッシング	604.3 24.1 17.2 1.2
15	月	海の日									
16	火	《(り)オリピック応援献立》 ソフトフランスパン チョコブラック&ホワイト	牛乳	クロケット ミニソース ポトフ風スープ ラタトゥイユ プラマンジュ	クロケット ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく	ソフトフランス じゃがいも プラマンジュ チョコレオト	油 オリーブ油	843.9 27.6 43.6 2.5
17	水	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ 八宝菜 もやしとにらのナムル	餃子 豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん いら	キャベツ 白菜 きくらげ 玉ねぎ もやし	米	油 ドレッシング	701.5 27.8 20.8 1.9
18	木	食パン ミルク	牛乳	フルーツクリーム ミートオムレツ ハンガリアンシチュー	オムレツ ミートボール	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	玉ねぎ	食パン バイン ミルク みかん じゃがいも ホイップクリーム	油 ハヤシルウ	715.6 21.9 39.9 2.5
19	金	ごはん 海苔香味	牛乳	鶏肉のから揚げ みそけんちん汁 和風サラダ ガリガリ君カップ	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ のり かつお節	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ	米 さといも ガリガリ君カップ	油 ドレッシング ごま	772.3 22 29.2 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。

7月10日は「納豆の日」

7(なっ)、10(とう)の語呂合わせで、「関西納豆工業協同組合」が、関西での消費拡大のために制定したのが始まりだそうです。以前は「関西の方では納豆を食べない」とされていましたが、最近ではそのようなことはないそうです。

納豆は、栄養価が高く、大豆加工品の中でも消化が良い健康食品です。そのまま食べるのももちろん、ねぎ、しょうが、青のり、しらす干し、卵などを加えて、ご飯、お餅、麺類に、さらには洋風にパンやパスタなどと組み合わせて食べても美味しいですよ。暑い日が多い日々、納豆で朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

