

令和5年度 7月 献立予定表

<今月の献立のねらい>

夏を健康に過ごすための食事の仕方を考えよう
熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		725 kcal
	春雨スープ		ぶたにく	はるさめ,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,きくらげ,ねぎ	30.4 g
	焼き肉		牛モモ,ぶたにく,赤みそ	あぶら,さとう,いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,りんご,キャベツ,もやし	22.2 g
						1.7 g
4火	おやさいピラフ		ぶたにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,バター	たまねぎ,にんじん,青ピーマン	675 kcal
	トマトまスープ		とりにく,たまご	ごまあぶら	トマト,たまねぎ,キャベツ	23.6 g
	フルーツ白玉			白玉もち,さとう	みかん,りんご,パインアップル,バナナ	19.6 g
						1.9 g
5水	食パン&ソフトチーズ		チーズソフト	食パン,食パン		675 kcal
	なすのミートソーススパゲティ		牛ひき肉,ぶたにく	あぶら,スパゲッティ,無塩バター	なす,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト	25.4 g
	海藻サラダ		わかめ昆布,ぶのりとさかのりまふのり	さとう,ごまあぶら	こんにゃく寒天,きゅうり,キャベツ,にんじん	24.2 g
						2.7 g
6木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		690 kcal
	チゲ風スープ		ぶたにく,とうふ,米みそ	さといも,ごまあぶら	たまねぎ,もやし,はくさい,とうがらし,にんにく,人参,にら,にんにく	29.5 g
	さばの中華あんかけ		さば,コーンスターチ,かれい	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,ねぎ	23.5 g
						2.3 g
★ ★ ★ セタこんだて ★ ★ ★						
7金	じゃこわかめごはん		しらす干し	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		704 kcal
	セタそうめん汁		わかめ,とうふ	紫蘇そうめん,そうめん	にんじん,えのきたけ,オクラ,ねぎ,しいたけ	24.6 g
	星のコロッケ			あぶら		17.8 g
	ほうれん草と星のチーズサラダ		チーズ	ごまあぶら,すりごま	ほうれんそう,キャベツ	3.0 g
	セタゼリー					
10月	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		763 kcal
	麻婆豆腐		とうふ,ぶたにく,ひきわり大豆,赤みそ,みそ,砂糖	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にら,しいたけ,たけのこ	31.9 g
	春雨サラダ		ロースハム	はるさめ,さとう,ごまあぶら,すりごま	にんじん,とうもろこし,きゅうり	28.1 g
						2.3 g
11火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		703 kcal
	かきたま汁		とうふ,ちくわ,たまご,こんぶだし	かたくりこ	にんじん,こまつな	26.8 g
	ホキ天玉あげ		ホキ,あおさ	あぶら,でんぶん		25.1 g
	夏やさいのごまサラダ			ねりごま,すりごま,さとう	きゅうり,オクラ,えだまめ,キャベツ,とうもろこし	2.0 g
12水	パインパン			パインパン		762 kcal
	カレースープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,キャベツ,ちんげん菜カット	30.6 g
	鶏とレバーのレモン和え		レバー,とりにく	かたくりこ,薄力粉,あぶら,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,えだまめ,レモンかじゅう	28.9 g
	トマトのフレンチサラダ			オリーブゆ	トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	3.0 g
13木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		725 kcal
	のりの佃煮		のり佃煮			27.1 g
	かぼちゃのそぼろ煮		ぶたにく,ひきわり大豆,あつあげ	こんにゃく,さとう,かたくりこ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,いんげん	19.0 g
	きゅうりの塩こんぶ和え		塩昆布	ごまあぶら	きゅうり,キャベツ	1.8 g
中国地方の味めぐり：今月は岡山県の「デミカツ丼」と「そうめんのぼち汁」、特産品に桃があることから「ももゼリー」を出します！						
14金	デミカツ丼		ローストンカツ	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,三温糖,パン粉	グリーンピース,トマト,キャベツ,にんじん	749 kcal
	そうめんのぼち汁			そうめん,あげ	にんじん,たまねぎ,だいこん,しいたけ,ねぎ	23.9 g
	ももゼリー			さとう	もも	19.6 g
						2.2 g
18火	ミルクパン			ミルクパン		660 kcal
	夏やさいのミネストローネ		ベーコン	オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,なす,キャベツ,トマト,セロリ,えだまめ	25.7 g
	ほうれんそうオムレツ		たまご		ほうれんそう	28.1 g
	イタリアンサラダ		チーズ	さとう,オリーブゆ	レタス,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,レモンかじゅう	2.1 g
ふるさとくまさんデーin八代：八代の特産品「しょうが」と「日奈久ちくわ」を使います！						
19水	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		718 kcal
	しょうがだご汁		とりにく,なんかんあげ,むぎみそ,いりこだし	すいとん,さといも	にんじん,ごぼう,はくさい,ねぎ,しょうが	26.5 g
	ひなぐちくわのいそべ揚げ		ちくわ,あおのり	かたくりこ,薄力粉,あぶら		18.0 g
	キャベツのごま酢あえ		とりささみチャンク	すりごま,ねりごま,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.8 g
20木	夏やさいのキーマカレー		ぶたにく,牛ひき肉,ひきわり大豆,白いんげん豆ペースト,オイスター	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,こむぎ,はちみつ	にんにく,しょうが,トマト,たまねぎ,青ピーマン,なす,セロリ,にんじん,りんご	732 kcal
	ゴーヤとツナのサラダ		ツナ	あぶら	にがうり,きゅうり,にんじん,とうもろこし	26.7 g
						22.5 g
						2.0 g