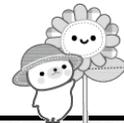




令和3年



7月 献立表



7月7日は七夕です。献立に七夕メニューを入れました



冷たくて甘いおやつのとれ過ぎに注意！

暑くなると体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いものを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると弱った胃腸に負担をかけたたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。



《7月の太田野菜》

◎大槻さんじゃがいも

◎飯塚さんピーマン



日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
1	木	牛乳	ピラフ	(ハムとコーンのピラフの具) ポテトサラダ レンズ豆入りトマトスープ	ハム・ベーコン サラダチキン レンズ豆	牛乳	にんじん コーン・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ いんげんまめ	ごはん じゃがいも	バター 米油	786 27.6 24.3	
2	金	牛乳	ごはん 味付き小魚	野菜のかき揚げ キャベツの塩昆布和え 豚汁	かき揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ごぼう・キャベツ 長ねぎ・きゅうり 大根	ごはん じゃがいも こんにゃく	米油	821 30.8 25.0	
5	月	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 だいこんサラダ	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	808 30.7 23.4	
6	火	牛乳	ビビンバご飯	(ビビンバ肉炒め) (ビビンバナムル) トック入りわかめスープ	豚肉 ひきわり大豆 鶏肉	牛乳 乾わかめ	にんじん 玉ねぎ・えのき 水菜 ほうれん草	ごはん・砂糖 しらたき トック	米油 ごま	767 31.3 22.0	
7	水	牛乳	丸パン横切り	ハンバーグ 七夕コンソメスープ 七夕フルーツポンチ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん 玉ねぎ・キャベツ・もやし ほうれん草 みかん缶・黄桃缶 パイナップル・ナタデココ缶	パン・ゼリー 米粉マカロニ じゃがいも	米油	789 30.9 22.7	
8	木	牛乳	ごはん おかかひりかけ	厚揚げのオイスターソース炒め すいとん	豚肉・油揚げ 鶏肉・生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 長ねぎ・キャベツ チンゲン菜 大根・水揚げのこ 干しいたけ	ごはん・片栗粉 砂糖・すいとん じゃがいも	米油	806 33.1 20.7	
9	金	牛乳	きな粉揚げパン	ワンタンスープ 青豆と鶏肉の炒め物	きな粉・豚肉 鶏肉・なると	牛乳	にんじん もやし・キャベツ にら メンマ・生しいたけ 枝豆・水揚げのこ	パン・砂糖 ワンタンの皮 片栗粉	米油	783 32.7 25.1	
12	月	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 ひじき煮 夏野菜けんちん汁	さばのみそ煮 鶏肉・さつま揚げ 豆腐・水煮大豆	牛乳 干ひじき	にんじん 干しいたけ かぼちゃ ごぼう オクラ 大根	ごはん・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	758 31.0 22.8	
13	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 棒々鶏サラダ	豚肉・豆腐 水煮大豆 ささみ	牛乳	にんじん 玉ねぎ・長ねぎ にら 大根・きゅうり 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ドレッシング	780 34.0 23.6	
14	水	牛乳	黒パン	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ シューアイス	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 玉ねぎ・キャベツ トマト コーン・きゅうり なす・マッシュルーム	パン スパゲティ	米油	853 30.6 27.1	
15	木	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 酢のもの 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 小松菜	にんじん 玉ねぎ・大根 にら 長ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖	米油	751 33.1 23.5	
16	金	牛乳	食パン	チキンパルミジャーノ グリーンサラダ 豆入り野菜コンソメスープ	チキンカツ 豚肉・ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり ほうれん草 キャベツ	パン じゃがいも	米油	760 34.0 25.9	
19	月	牛乳	わかめご飯	五目玉子焼き こんにゃくのピリ辛炒め 田舎汁	五目玉子焼き 鶏肉・焼竹輪 生揚げ	牛乳	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん・砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	786 33.0 19.7	
20	火	ジュリア	ナン	夏野菜キーマカレー ささみとわかめのサラダ レモンのムース	豚肉・ささみ レンズ豆 水煮大豆	ジョア 乾わかめ	にんじん 玉ねぎ・キャベツ かぼちゃ きゅうり・りんご ピーマン ズッキーニ・なす	ナン じゃがいも	米油	755 30.9 22.4	

※ 野菜類はすべて加熱してあります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。

※ 7月の給食費口座振替日は、8月2日(月)です。前日までに入金をお願いします。



東京オリンピック・パラリンピック



今月の23日(金)東京オリンピックの開会式が開催されます。先行で開始をしている競技もありますね。次はいつ日本で開催されるかわからないので、今回のオリンピック・パラリンピックを存分に楽しみましょう。今月の献立表に国旗がついています。この国旗の国にちなんだ料理を準備しています。さすがに、毎日、どこかの国の料理を準備することができなかつたので、いつも食べている料理がある国・みんなが食べやすい料理のある国を選んでみました。楽しみに待っていて下さい!!

