

# 7月の予定献立表

木本共同調理場



日	主食	牛乳	おかず	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人分 たんぱく質 脂質 カルシウム
3月	ごはん	○	カレー肉じゃが 三色おひたし	豚肉,かつお節	米,キャノーラ油,じゃがいも, 三温糖	にんじん,玉葱,ほうれんそう, キャベツ	799 kcal 25.3 g 27.6 g 290 mg
4火	二色どんぶり		根菜汁	鶏肉,たまご,豚肉,厚揚げ,みそ	米,キャノーラ油,三温糖,ごま油	玉葱,にんじん,ごぼう, だいこん,葉ねぎ	661 kcal 26.2 g 21.6 g 75 mg
5水	ごはん	○	さごしの唐揚げねぎソースかけ 野菜スープ	さごし,豚肉	米,かたくり粉,コーン油, 三温糖,ごま油,キャノーラ油,ごま	しょうが,葉ねぎ,玉葱, はくさい,にんじん,チンゲン菜, とうもろこし	795 kcal 31.7 g 30.5 g 305 mg
6木	ごはん		豚肉と大豆のみそ炒め マカロニサラダ	豚肉,みそ,大豆,ハム	米,こんにやく,キャノーラ油, 三温糖,マカロニ,マヨネーズ	しょうが,にんにく,キャベツ, にんじん,きゅうり	699 kcal 27.5 g 22.5 g 97 mg
7金	こぎつねごはん	○	セタ汁 大根のさっぱりサラダ	油揚げ,鶏肉,ツナ	米,キャノーラ油,三温糖, そうめん,ごま油	にんじん,しょうが,オクラ, だいこん,きゅうり	749 kcal 28.5 g 23.6 g 299 mg
10月	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き ワタンスープ	豚肉,たまご,あおのり	米,キャノーラ油,薄力粉, ワタンの皮	キャベツ,葉ねぎ, しょうが,にんじん	793 kcal 27.6 g 30.8 g 320 mg
11火	ごはん		八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉,うずら卵,大豆,しらす	米,キャノーラ油,かたくり粉, ごま油,三温糖,コーン油	にんじん,チンゲン菜, はくさい,キャベツ,玉葱,たけのこ	782 kcal 26.2 g 32.8 g 137 mg
12水	夏野菜カレー	○	福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉,ヨーグルト	米,キャノーラ油,バター,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱, にんじん,かぼちゃ,トマト, なす,ピーマン,大根(福神漬), みかん,パイナップル	843 kcal 24.6 g 22.9 g 327 mg
13木	ごはん		厚揚げのそぼろあんかけ 野菜炒め	厚揚げ,鶏肉,豚肉	米,三温糖,キャノーラ油,かたくり粉	しょうが,にんじん,ピーマン, 玉葱,キャベツ	691 kcal 25.2 g 25.0 g 262 mg
14金	ごはん	○	パンプキンシチュー ハムサラダ	★牛乳,鶏肉,ハム	米,キャノーラ油,薄力粉,バター	かぼちゃ,にんじん,玉葱, キャベツ,きゅうり	843 kcal 26.9 g 32.5 g 347 mg
17月	海の日						
18火	ごはん	○	しいらのトマトソース 豚汁	しいら,豚肉,豆腐,みそ	米,キャノーラ油,三温糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん, ごぼう,葉ねぎ	790 kcal 35.5 g 26.3 g 301 mg
19水	チキンライス (バター抜き)	○	ポトフ	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,豚肉	米,キャノーラ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン, キャベツ,セロリー	774 kcal 25.8 g 27.6 g 282 mg

\*仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

**ねっ ちゆう しょう よ ぼう**  
**熱中症予防 4つのポイント**

<p><b>あつ さ</b> <b>暑さを避ける</b></p> <p>りよう 涼</p>	<p><b>ひ ざ</b> <b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>ずい ぶん えん ぶん ほ きゆう</b> <b>水分・塩分補給</b></p> <p>塩</p>	<p><b>たい ちよう ととの</b> <b>体調を整える</b></p>
---	--------------------------------------	---	--