令和7年

7，8月分予定献立表

美園中

日(曜)	牛乳	【主食】おかず	献立の材料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(火)		子供パンスライス	子供パン	
		ソースカツ・ボイルキャベツ	鶏肉　パン粉　小麦粉　キャベツ	755
		マンハッタンクラムチャウダー	ベーコン　ホールトマト　あさり　玉ねぎ　じゃがいも　にんにく　セロリー　にんじん　パセリ	
		マスカットゼリー	マスカット　砂糖　.	29.4
2(水)		白飯	米　油　砂糖　でん粉　にんにく	
		生揚げとうずら卵の中華煮	生揚げ　豚肉　うずら卵　たまねぎ　にんじん　たけのこ　干しいたけ　チンゲンサイ　しょうが	817
		ピリ辛和え	きゅうり　もやし　ごま　ごま油　砂糖	
		冷凍みかん	みかん	32.8
3(木)		豚キムチ丼	米　麦　豚肉　あさり　白菜キムチ　にら　長ねぎ　白菜　砂糖	
		（麦ご飯）	油　でん粉	814
		大豆とゴーヤとかぼちゃのカレー味	にがうり　でん粉　大豆　かぼちゃ　油　カレー粉	
		とうもろこし	とうもろこし	30.0
	6組とうもろこし皮むき			
4(金)		スパゲッティー	スパゲッティ　豚肉　たまねぎ　にんじん　セロリー　大豆　赤ワイン　油　オリーブ油	
		ミートビーンズ	チーズ　マッシュルーム　トマト	811
		アーモンドサラダ	きゅうり　キャベツ　アーモンド　コーン　にんじん　油　砂糖	
		ガーリックポテト	じゃがいも　にんにく　パセリ	30.7
7(月)		ちらし寿司	米　にんじん　干しいたけ　かんぴょう　凍り豆腐　れんこん　絹さや　錦糸卵　砂糖	
		さばの梅風味焼き	さば　梅　砂糖	823
		七夕汁	にんじん　とうがん　だいこん　豆腐　かまぼこ　オクラ	
		七夕くずまんじゅう	あずき　くず粉　砂糖　寒天	29.7
	七夕の献立			
8(火)		白飯	米	
		豚肉の生姜焼き	豚肉　しょうが　玉ねぎ　油　でん粉　砂糖	768
		ごまドレッシングサラダ	キャベツ　きゅうり　緑豆もやし　にんじん　すりごま　砂糖	
		みそ汁（わかめ・じゃがいも）	じゃがいも　玉ねぎ　油揚げ　わかめ　みそ	31.3
9(水)		二色トースト	コッペパン　にんにく　パセリ　はちみつ　マーガリン	
		（ガーリック・ハニー）		794
		豆とウインナーのトマト煮	ウインナー　にんにく　にんじん　たまねぎ　じゃがいも　ひよこ豆　チーズ　油　トマト	
		サワーベジタブル	キャベツ　きゅうり　大根　コーン　にんじん　レモン　砂糖	25.1
10(木)		とうもろこしご飯	コーン　米　油	
		あじの南蛮漬け	あじ　油　たまねぎ　にんじん　青ピーマン　砂糖　でん粉	820
		呉汁	鶏肉　にんじん　だいこん　こんにゃく　かぼちゃ　油揚げ　大豆　ほうれんそう　みそ	
		はちみつレモンの甘夏のゼリー	はちみつ　レモン　ナタデココ　甘夏　砂糖	35.1
	給食試食会			
11(金)		白飯	米　みそ　砂糖　でん粉　なす	
		麻婆なす豆腐	豚肉　豆腐　にんにく　しょうが　豚肉　大豆　たまねぎ　にんじん　干しいたけ	790
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ　もやし　えのきだけ　にんじん　にんにく　ごま　ごま油	
		冷凍みかん	みかん	31.0
14(月)		冷やしうどん	うどん　油揚げ　砂糖　キャベツ　きゅうり　にんじん　もやし　わかめ	
		（ボイル野菜・きつね）		759
		天ぷら（かぼちゃ・竹輪）	かぼちゃ　ちくわ　青のり　米粉　小麦粉　油	
		すいか	すいか	25.6
	植田先生の好きな献立			
15(火)		ジューシー	米　油　豚肉　ひじき　にんじん　さつま揚げ　こねぎ　さつま揚げ　油	
		まんだいとアーモンドのかりん揚げ	まんだい　米粉　アーモンド　砂糖　油	804
		沖縄もずく入りスープ	ごま油　ベーコン　たまねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜　緑豆もやし　もずく　でん粉	
		シークワーサーゼリー	シークワーサー　砂糖　こんにゃく粉	35.9
	沖縄の郷土料理			
16(水)		夏野菜カレー	米　麦　豚肉　セロリー　たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　トマト	
		（麦ご飯）	かぼちゃ　なす　ズッキーニ　じゃがいも　カレールウ	849
		こんにゃくサラダ	こんにゃく　小松菜　きゅうり　にんじん　コーン　ごま油　砂糖	
		セレクトアイス	【ソーダシャーベット】　砂糖　りんご果汁　ラムネ果汁　【ぶどうシャーベット】　砂糖　ぶどう果汁　りんご果汁	25.9
		（ソーダ・ぶどう・鯛焼きチョコ）	【チョコアイス】　チョコレート　砂糖　もなか　乳製品	
	セレクトデザート			
8月29(金)		ハヤシライス	豚肉　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　セロリー　じゃがいも　ホールトマト　ハヤシルウ　生クリーム	
		麦ご飯	米　麦　油	768
		コーンサラダ	キャベツ　きゅうり　コーン　にんじん　油　砂糖	
		緑区今井さんの梨	梨	25.7

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
7、8月回数	12回	13回	10回	エネルギー	798 kcal
累計	62回	64回	61回	たんぱく質	29.9 g