



7月の献立表

ほっとスクール北沢

日	献立	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人あたり たんぱく質
1 水	とうもろこしごはん 魚の梅肉焼き 小松菜のおひたし 生揚げとわかめのみそ汁 	○	牛乳 さば 糸けずり けずりぶし 生揚げ わかめ	米 もち米 さとう	とうもろこし しょうが ねり梅 もやし こまつな にんじん しめじ ねぎ なす	759 kcal 31.8 g
2 木	冷し中華 カツオとじゃがいもの揚げ煮 蒸しとうもろこし	○	牛乳 鶏肉 けずりぶし かつお	ラーメン 油 さとう ごま油 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん しょうが とうもろこし	751 kcal 40.5 g
3 金	ホワイトピラフ 夏野菜と卵のスープ 有機にんじんサラダ	○	牛乳 鶏肉 えび あさり ベーコン レンズまめ 鶏卵 ツナ	米 油 バター 油 でん粉 さとう ごま	たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム 赤ピーマン キャベツ トマト ズッキーニ オクラ にんじん レモン らっきょう漬	753 kcal 31.6 g
6 月	有機米ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル 春雨スープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉	米(有機米) でん粉 さとう ごま油 ごま 春雨	もやし ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ 白菜 しょうが ねぎ	749 kcal 28.4 g
7 火	鮭ちらし いりどり セタフルーツポンチ 	○	牛乳 こんぶ 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 鮭 鶏肉	七分つき米 さとう 油 じゃがいも マカロニ	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう しょうが こんにゃく ごぼう みかん缶 パイン缶 黄桃缶	771 kcal 26.0 g
8 水	ハニーレモントースト コーンシチュー 切り干しだいこんサラダ 	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ハム	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 ごま	レモン たまねぎ にんじん コーン もやし きゅうり 切干しだいこん	777 kcal 27.6 g
9 木	キムチチャーハン ワンタンスープ マーラーカオ	○	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 エバミルク(無糖練乳)	米 油 ワタの皮 さとう はちみつ 小麦粉	しょうが にんにく キムチ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし しょうが こまつな レーズン	838 kcal 27.5 g
10 金	チキンみそかつ丼 夏野菜豚汁 くだもの(美生柑)	○	牛乳 鶏肉 けずりぶし 豚肉 豆腐 油揚げ	七分つき米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ なす みょうが 美生柑	864 kcal 39.9 g
13 月	セサミパン 魚のガーリックパン粉焼き チーズバイクドポテト ラタトゥイユ	○	牛乳 シイラ 粉チーズ ベーコン 鶏肉 レンズまめ	セサミパン マヨネーズ パン粉 じゃがいも 油	レモン にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー ピーマン なす ズッキーニ トマト	771 kcal 36.2 g
14 火	梅茶漬け ちくわの磯辺揚げ 野菜のごまみそあえ	○	牛乳 刻みのり ちくわ あおのり	米 ごま 小麦粉 油	万能ねぎ 刻み梅 もやし さやいんげん にんじん	748 kcal 24.0 g
15 水	有機米ごはん あじのかば焼き ゴーヤチャンプル 玉ねぎとあぶらあげのみそ汁	○	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 鶏卵 けずりぶし 油揚げ わかめ	米(有機米) でん粉 小麦粉 油 さとう	ゴーヤ もやし にら たまねぎ えのきたけ にんじん	803 kcal 38.0 g
16 木	夏野菜のカレーライス 大根とひじきのサラダ くだもの(小玉スイカ) 	コーヒー 牛乳	豚肉 干ひじき ツナ 乳飲料(コーヒー)	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが コーン セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト りんご きゅうり だいこん 赤ピーマン 小玉すいか	762 kcal 20.2 g

・食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。