



# 7月 予定献立表



日	主 食		副 菜		デザート	飲み物
	メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (月) 16 (火) 31 (水)	夏野菜の ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、トマト、南瓜、えのきにんにく、生姜、キャノーラ油、三温糖 なす、ハヤシルウ	フレンチサラダ  高野豆腐の唐揚げ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油  高野豆腐、濃口醤油、酒、三温糖、みりん、片栗粉、キャノーラ油	オレンジ	牛乳
2 (火) 17 (水)	ごはん		魚のレモン味噌焼き 焼きビーフン 塩豚汁	白身魚、酒、白みそ、三温糖、濃口醤油、生姜、レモン ビーフン、キャベツ、人参、コーン、ウインナー、キャノーラ油、オイスターソース 豚肉、木綿豆腐、人参、キャベツ、えのき、小ネギ、もやし、にんにく、かつお節、薄口醤油	キウイ	牛乳
3 (水) 30 (火)	皿うどん	チャーメン、豚ももスライス、キャベツ、玉ねぎ 人参、もやし、ピーマン、鶏ガラの素、濃口醤油 酒、キャノーラ油、片栗粉、オイスターソース	ひじきサラダ  中華スープ	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、米酢、薄口醤油、ごま油、白ごま  木綿豆腐、玉ねぎ、トマト、えのき、塩、コショウ、薄口醤油、中華だし、チンゲン菜	バナナ	牛乳
4 (木) 19 (金)	食パン	付) チョコクリーム 	豚ヒレのマーメレード焼き さつま芋サラダ ミネストローネ	豚ヒレ、濃口醤油、酒、みりん、マーメレード さつま芋、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、チーズ、マヨネーズ キャベツ、人参、トマト、玉ねぎ、ウインナー、えのき、パセリ、コンソメ、薄口醤油	キウイ	牛乳
5 (金) 18 (木)	コーンご飯	米、とうもろこし、酒、薄口醤油 濃口醤油、三温糖、みりん、ごま油 	魚の梅酒焼き マカロニサラダ みそ汁	白身魚、梅酒、濃口醤油、みりん、三温糖 マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、卵、マヨネーズ 南瓜、大根、人参、えのき、合わせ味噌、出し昆布、小松菜	バナナ	牛乳
8 (月) 23 (火)	ちゃんぽん	中華麺、豚肉、高野豆腐、キャベツ、人参、もやし えのき、コーン、かまぼこ、キャノーラ油、塩、酒 コショウ、鶏ガラの素、中華だし、小ネギ	南瓜サラダ  焼きポテト	南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム、塩、コショウ、マヨネーズ  フライドポテト	オレンジ	牛乳
9 (火) 24 (水) 29 (月)	ごはん		トマト肉じゃが ナムル みそ汁	豚肉、トマト、じゃが芋、人参、玉ねぎ、濃口醤油、酒、三温糖、キャノーラ油、グリーンピース キャベツ、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、米酢、三温糖、ごま油、白ごま、塩昆布 もやし、厚揚げ、大根、人参、えのき、かつお節、合わせ味噌、小松菜	きなこ ヨーグルト	牛乳
10 (水) 25 (木)	ごはん		照り焼きハンバーグ 切干大根の酢の物 さつま汁	牛・豚ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、パン粉、塩、コショウ、濃口醤油、酒、みりん、片栗粉 切干大根、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油、白ごま さつま芋、鶏肉、白菜、人参、えのき、油揚げ、合わせ味噌、かつお節、小ネギ	オレンジ	牛乳
11 (木) 26 (金)	食パン	付) チョコクリーム 	ガーリックチキン さつま芋とツナの煮物 チャウダー	鶏肉、濃口醤油、三温糖、酒、みりん、にんにく さつま芋、玉ねぎ、人参、ツナ缶、グリーンピース、濃口醤油、三温糖、酒、みりん キャベツ、人参、ウインナー、玉ねぎ、クリームコーン缶、えのき、パセリ、パイオン、豆乳	バナナ	牛乳
12 (金) 22 (月)	ごはん		鶏肉の生姜焼き ポテサラ けんちん汁	鶏肉、生姜、濃口醤油、酒、三温糖、みりん じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、コーン、ロースハム、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、えのき、しめじ、小松菜、出し昆布、濃口醤油	キウイ	牛乳

区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	495	22.0	17.1	231	2.3	270	0.44	0.37	38	4.7	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	495	16.1~24.8	11.0~16.5	211	2.0	158	0.26	0.30	19	4.0	2.0

※厚生労働省の定めた「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に基づいて、めばえ学園の給食での栄養目標量を設定しています。

食塩相当分（デザート及び飲み物を含む）は、給食栄養目標量の37%としています。また、たんぱく質はエネルギーの13~20%、脂質はエネルギーの20~30%に相当する量になります。

※参考  
1~2歳児は全体量の7割程度の分量が栄養相当量と考えられます。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。  
☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

