

 がっこんだてひょう 7月の献立表  れいわねん 令和8年 かぜこえん 風の子そだち園					ざいりょう 材料			エネルギー	塩分
にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ちにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)		
1	すい 水	ごはん とりにくめ 鶏肉の鍋みりん焼き きゅうり 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	トマト,もやし,しそ,うめぼし きゅうり,にんじん 胡瓜,わかめ,人参 しいたけ ねぎ,椎茸	こめ おおむぎ 米, 大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖 ふ 葱	507	2.6		
2	もく 木	ごはん さば さけ や 鯖の酒かす焼き きんぴらごぼう ごもくじる 五目汁	さば みそ 鯖, 味噌 とりにく 鶏肉	はくさい 白菜,りんご ごぼうにんじん ピーマン,牛蒡, 人参,こんにゃく きりぼしだいこんこまつなしいたけ にんじん 切干大根, 小松菜, 椎茸, 人参	こめ おおむぎ 米, 大麦 さとう 砂糖 あぶら ごま,油	608	2.2		
3	きん 金	ごはん トンテキのおろしがけ モロヘイヤのねばねばサラダ しる みそ汁	ぶたにく 豚肉 なっとう かつぶし 納豆, 鯉節 あつあ みそ 厚揚げ,味噌	だいこん にんにく,大根,トマト,キャベツ おおば オクラ,モロヘイヤ,大葉 なす 茄子,しめじ,ねぎ	こめおおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶらさとう 片栗粉,ごま油, 砂糖	567	2.6		
4	ど 土								
5	にち 日								
6	げつ 月	ごはん ホキのムニエル マカロニサラダ やさしい 野菜スープ	こな たまご ホキ,粉チーズ,卵 シーチキン	パセリ,レタス,レモン きゅうり にんじん 胡瓜, 人参 にんじん たま みずな 人参,セロリ,玉ねぎ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉,バター,マヨネーズ あぶら じゃがいも,油 マカロニ,マヨネーズ,砂糖	586	2.5		
7	か 火	ごはん あかうおたつたあ 赤魚の 竜田揚げ ひややっこ 冷奴 しる みそ汁	あかうお 赤魚 とうふ 豆腐,ちりめんじゃこ,鯉節 みそ 味噌 味噌	もやし,しそ,オレンジ しょうが 生姜,ねぎ かぼちゃたま みずな 南瓜, 玉ねぎ,しめじ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこむぎこ あぶら 片栗粉, 小麦粉, 油	557	2		
8	すい 水	たなばた 七夕そうめん のりしおポテト スイカ	たまごとりにく かつぶし 卵, 鶏肉, 鯉節 みそ 味噌	オクラ,トマト,胡瓜, 干し椎茸 あおのり スイカ	さとう そうめん,砂糖 かたくりこあぶら じゃがいも,片栗粉, 油	432	2.9		
9	もく 木	ごはん ぎゅうにくどてにふう 牛肉の 土手煮風 だいこん 大根サラダ しる みそ汁	ぎゅうにく 牛肉, みそ かつおぶし 鯉節 みそ あぶらあ 味噌,油揚げ	ごぼうにんじん 牛蒡, 人参,エリンギ,レタス にんにく,こんにゃく だいこん きゅうり 大根,とうもろこし,胡瓜,パプリカ たま 玉ねぎ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 あぶらさとう ごま,油, 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	581	2.4		
10	きん 金	ごはん あじ やさい 鰯の野菜あんかけ マロニーのさっぱり和え とうにゅうしる 豆乳みそ汁	あじ 鰯 みそ とうにゅうあつあ 味噌,豆乳, 厚揚げ	にんじんたま 人参, 玉ねぎ,ピーマン,もやし ブロッコリー,キャベツ にんじんきゅうり 人参, 胡瓜 こまつな 小松菜,しめじ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ こむぎこさとう あぶら 片栗粉, 小麦粉,砂糖,ごま油, さとう 砂糖,マロニー さつまいも	617	2.3		
11	ど 土								
12	にち 日								
13	げつ 月	ごはん ほっけのかば焼き こうやとうふ ふくに 高野豆腐の含め煮 しる みそ汁	ほっけ こうやとうふ 高野豆腐 みそ 味噌	レタス にんじん 人参,さやいんげん,しいたけ たま にんじん 玉ねぎ,人参,えのき,わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶらさとう 片栗粉,じゃがいも,油, 砂糖 さとう 砂糖	512	2.6		
14	か 火	なつやさい 夏野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト (ブルーベリージャム)	とりにく 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たま 人参,なす,玉ねぎ,ズッキーニ,オクラ,かぼちゃ きゅうり キャベツ,胡瓜,りんご,パプリカ ブルーベリー	こめ おおむぎあぶら 米, 大麦, 油 マヨネーズ さとう 砂糖	548	2		
15	すい 水	ごはん さば しおこうじや 鯖の塩麹焼き かぼちゃの煮物 ごもくじる 五目汁	さば 鯖 とりにく 鶏肉	しそ,もやし,りんご かぼちゃ 南瓜,さやいんげん ごぼう だいこんはくさいにんじん 牛蒡, 大根, 白菜, 人参, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こめこうじ 米麹 さとう 砂糖	530	2		
16	もく 木	ごはん ぶた からいた 豚のピリ辛炒め ズッキーニのナムル たまご 卵スープ	ぶたにく 豚肉 たまご 卵	たま にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,白菜,キャベツ にんにく ズッキーニ,きゅうり 人参, 胡瓜 たま 玉ねぎ,ねぎ,えのき	こめ おおむぎ 米, 大麦 さとう あぶら 砂糖,ごま油, あぶらさとう ごま,ごま油, 砂糖	463	2.7		

17	きん金	ごはん さわらゆうあんや 鱈の 幽庵焼き む なす からしあ 蒸し茄子の辛子和え しる みそ汁	さわら 鱈 ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	ゆず 柚子、フロッコリー、もやし なす 茄子 みずな にんじん キャベツ、水菜、しめじ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖	457	2.6
18	ど十						
19	にち日						
20	げつ月						
21	か火	ごはん わふう 和風タンダーチキン もやしとニラのさっぱり和え しる きのこみそ汁	とりにく 鶏肉、ヨーグルト みそ 味噌	にんにく、レタス にんじん もやし、ニラ、人参、シモン たま えのき、えりんぎ、しめじ、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくくり 片栗粉、じゃがいも、油、あぶら さとう 砂糖、ごま油	558	2.7
22	すい水	ごはん しゃけ 鮭としめじのホイル焼き うま トマトとツナのコン旨サラダ とんじる 豚汁	しゃけみそ 鮭、味噌 シーチキン ぶたにく 豚肉	たま しめじ、玉ねぎ、キャベツ、人参 たま おおば セロリ、トマト、玉ねぎ、大葉 ごぼうだいこんにんじん 牛蒡、大根、人参、ねぎ、こんにゃく	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう バター、砂糖 さとう あぶら 砂糖、ごま油	524	2.1
23	もく木	ごはん こうやどうふ すだふう 高野豆腐の酢豚風 きりぼしだいこんちゅうか 切干大根の 中華サラダ しる みそ汁	こうやどうふ 高野豆腐 どうふみそ 豆腐、味噌	しいたけ にんじん たま しょうが 椎茸、ピーマン、人参、キャベツ、玉ねぎ、生姜 にんにく、フロッコリー きゅうり にんじんきりぼしだいこん 胡瓜、人参、切干大根 はくさい 白菜、わかめ、エリンギ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくくり あぶらさとう 片栗粉、ごま油、砂糖 あぶら ごま油	475	2.2
24	きん金	ごはん ぶり なんぼんづ 鰯の南蛮漬け おからサラダ しる みそ汁	ぶり 鰯 おから みそ 味噌	たま 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、レタス きゅうり 胡瓜、パプリカ、ひじき、とうもろこし、しめじ にんじん みずな えのき、人参、キャベツ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくくり さとう 片栗粉、砂糖 マヨネーズ	574	1.8
25	ど十						
26	にち日						
27	げつ月	ごはん ぎゅうにくあまからいた 牛肉の 甘辛炒め きゅうり 胡瓜の酢の物 とうにゅう 豆乳スープ	ぎゅうにくたまご 牛肉、卵 ちりめんじゃこ あぶらあとうにゅう 油揚げ、豆乳	たま にんじん こまつな 玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜、レタス きゅうり にんじん 胡瓜、わかめ、人参 かぼちゃ そう 南瓜、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 さとう 砂糖 さとう 砂糖	503	2.7
28	か火	ごはん あじ や 鰯のさんが焼き あおな ひた 青菜のお浸し しる みそ汁	あじみそたまご 鰯、味噌、卵 あぶらあ ひた 油揚げ、ちりめんじゃこ、鰯節 みそ とうふ 味噌、豆腐	たま しょうが はくさい 玉ねぎ、ピーマン、生姜、しそ、白菜、オレンジ そうこまつなにんじん ほうれん草、小松菜、人参 にんじん たま 人参、しめじ、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦	514	1.8
29	すい水	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 たたききゅうり しる みそ汁	ぶたにくあつあ みそ 豚肉、厚揚げ、味噌 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	はくさい たま にんじん 白菜、ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ きゅうりにんじんしょうが 胡瓜、人参、生姜 キャベツ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとうかたくくり あぶら 砂糖、片栗粉、ごま油 さとう あぶら 砂糖、ごま油、ごま	575	2.5
30	もく木	ごはん ぶた 豚のさっぱり炒め じゃがいものほっこり煮 じる のっぺい汁	ぶたにく 豚肉	にんじん たま しょうが 人参、キャベツ、玉ねぎ、生姜、トマト ひじき にんじん だいこん 大根、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さとうあぶら 砂糖、油 さとう じゃがいも、砂糖 かたくくり さつまいも、片栗粉	633	2.2
31	きん金	とうもろこしごはん しゃけきょうや 鮭の 西京焼き はくさい あ 白菜のうめ和え しる みそ汁	みそしゃけ 味噌、鮭 かつおぶし 鰯節 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	とうもろこし しそ、もやし はくさいこまつなにんじんうめぼ 白菜、小松菜、人参、梅干し かぼちゃ たま 南瓜、しめじ、玉ねぎ、ねぎ	こめ 米、 さとう 砂糖 さとう 砂糖	468	2.5

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を利用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、とうもろこし、ズッキーニ、オクラ、トマト、胡瓜、梅、鰯、スイカです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人にあ 合わせた食事量を提供しています
	(kcal)			(g)		
1ヶ月平均値	533	20.3	15.0	73.0	2.4	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～7/28(火)メニュー：千葉メニュー『鰯のさんが焼き』～

千葉県房総半島の郷土料理である『さんが焼き』は、鰯や鰯などの新鮮な魚を味噌や薬味と一緒にたたいたもので、生で食べる『なめろう』を焼いたものです。そのまま焼いて食べるほか、大葉で巻いたり、アワビやホタテの貝殻に詰めて焼かれることもあります。