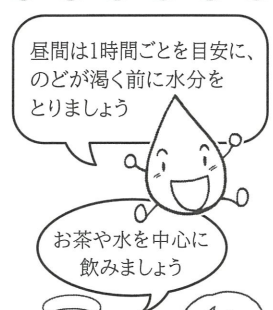


7月予定献立表

実施回数 15回 平均エネルギー 610kcal 平均たんぱくしつ 21.3g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	8日（月）	9日（火）	10日（水）
献立	□パン ○ぎゅうにゅう チリビーンズ スープに チーズ	□なめし（大） ○ぎゅうにゅう ふくめに ごまあえ	□ごはん ○ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじきまめ みそしる	□パン ○ぎゅうにゅう あげぎょうぎ はっぼうさい りんごジャム	たなばたメニュー ちらしずし □（すめし小） ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ たなばたそうめんじる ぶどうゼリー	□バターパン ○ぎゅうにゅう ビーンズシチュー やさしいソテー	□ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのさらさあげ クープイリチー はるさめじる	□ごはん ○ぎゅうにゅう さばのしょうがに ぶたじる じゃこピーマン
副食材料	○ぶたひきにく ○ベーコン ○しろいんげん △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） しお・こしょう ケチャップ チリパウダー ソース □さとう □こむぎこ デミグラスソース □あぶら ○ミニウインナー □じゃががいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ ポークブイオン チキンブイオン しお・こしょう しょうゆ □あぶら ○チーズ 2こ	（△なめしのもと □きょうかまい ○とりにく ○あつあげ ○ちくわ こんにやく □じゃががいも △にんじん △だいこん △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま □さとう しょうゆ □ごまあぶら	○あじつけチキン 1こ □さとう しょうゆ みりん □どうもろこしでんぷん ○あぶらあげ ○だいず（みずに） △にんじん ○ひじき △さやいんげん □さとう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし ○どうふ ○あぶらあげ □じゃががいも △たまねぎ △にんじん △ねぎ ○みそ にぼしだし	ぎょうぎ 2こ □あげあぶら ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △たけのこ（みずに） △ほししいたけ △チンゲンサイ ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース □どうもろこしでんぷん □ごまあぶら □あぶら □りんごジャム 1ふくろ	すしず □きょうかまい ○ちくわ ○こうどうふ △にんじん △ごぼう △どうもろこし △ほししいたけ △グリーンピース □さとう しょうゆ さけ にぼしだし ○わかさぎ しお・こしょう □しょうしんこ □あげあぶら □そうめん ○どうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし だしこんぶ □ぶどうゼリー 1こ	□はっこうバターいりマーガリン ○ぶたにく ○だいず（みずに） □じゃががいも △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） ポークブイオン □ビーフシチューのもと ケチャップ デミグラスソース しお こしょう □あぶら ○チキンフランク △たまねぎ △にんじん △どうもろこし △こまつな □マカロニ しお・こしょう しょうゆ □あぶら	○さわら しお しょうゆ・さけ △しょうが □しょうしんこ カレーこ □あげあぶら ○ぶたにく ○あぶらあげ △にんにく こんにやく △にんじん △ほししいたけ ○こんぶ △さやいんげん □さとう しょうゆ・さけ □ごまあぶら にぼしだし ○どうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □えんどうはるさめ しお しょうゆ にぼしだし	○さば 1きれ △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○ぶたにく ○どうふ ○あぶらあげ □じゃががいも △たまねぎ △にんじん △もやし △ねぎ ○みそ にぼしだし ○ちりめんじゃこ △ごぼう △ピーマン ○くきわかめ □ごま □さとう しょうゆ みりん □ごまあぶら
日	11日（木）	12日（金）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	22日（月）	水分補給はこまめに！ 昼間は1時間ごとを目安に、 のどが渇く前に水分を とりましょう  お茶や水を中心に 飲みましょう  甘い飲み物は1日 コップ1杯程度に 出典：食育ブック
献立	□パン ○ぎゅうにゅう かこがわパスタの イタリアンスパゲティ コールスローサラダ れいとうみかん	□むぎごはん ○ぎゅうにゅう じゃががいものそばろに もちむぎめんじる のりつくだに	なつやさいカレー □（むぎごはん大） ○ぎゅうにゅう コーンサラダ	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ さつまじる ふくじんづけ	□パインパン ○ぎゅうにゅう さかなのなつやさいあんかけ マカロニスープ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたキムチ わかめスープ ヨーグルト	□パン ○ぎゅうにゅう コロッケ ポイルやさい げんまいスープ ココア	
副食材料	□かこがわパスタ ○ベーコン ○ポークウインナー △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） △エリンギ しお こしょう ケチャップ △トマトピューレ ソース □オリーブオイル ○こなチーズ △にんじん △キャベツ △きゅうり コールスロードレッシング △れいとうみかん 1こ	（□おおむぎ □きょうかまい ○ぶたひきにく △しょうが □あぶら □じゃががいも △にんじん △たまねぎ △さやいんげん □さとう しょうゆ さけ みりん □どうもろこしでんぷん にぼしだし □もちむぎめん ○とりにく △にんじん △だいこん △はくさい △しめじ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし ○のりつくだに 1ふくろ	□おおむぎ □きょうかまい ○ぶたにく △にんにく △しょうが □じゃががいも △たまねぎ △にんじん △なす △かぼちゃ □オリーブオイル △ピーマン ポークブイオン □カレールウ カレーこ しお こしょう ケチャップ ソース しょうゆ □あぶら △にんじん △キャベツ △どうもろこし □マヨネースタイプドレッシング	○いか ○ちくわ △にんじん △ごぼう △かぼちゃ △ゴーヤ □こむぎこ しお □あげあぶら ○とりにく ○とうふ ○あぶらあげ □じゃががいも △にんじん △たまねぎ △ねぎ にぼしだし ○みそ △ふくじんづけ	△ドライパイン ○ホキ しお こしょう □しょうしんこ □あげあぶら △ズッキーニ △ピーマン △たまねぎ △にんじん す □さとう しょうゆ □どうもろこしでんぷん □あぶら ○ベーコン □じゃががいも △たまねぎ △にんじん △しめじ △どうもろこし □マカロニ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ	○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △もやし △にら △はくさいキムチ しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら トウモロコシ ○やきぶた ○とうふ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ ○わかめ △チンゲンサイ △しょうが □ピーマン ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし ○ヨーグルト 1こ	□コロッケ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △はくさい △しめじ □げんまい ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう □ココア 1ふくろ	