



7月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p>★2日ジャマイカ料理★ 「ジャークチキン」「アیتالシチュー」 ジャマイカはカリブ諸島にある小さな島国で、レゲエが有名な陽気な国です♪「ジャークチキン」はたくさんのスパイスに漬け込んで焼いた料理です。爽やかな甘みを足すために、給食ではオレンジジュースに漬けます。スパイスと柑橘のハーモニーを楽しんでください♪一方ベジタリアンも多いそうで、「アیتالシチュー」は肉を一切使わず、豆や野菜、芋だけで作るスープです。野菜のうまみと豆のホクホクした食感を楽しんでくださいね！</p>		<p>1日</p> <p>牛乳, ホワイトカレーうどん ちくわの磯部揚げ 夏野菜の和風サラダ 果物</p> <p>エネルギー 873 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 37.9 g 脂質 29.9 g</p>	<p>2日★ジャマイカ料理★</p> <p>牛乳, ごはん ジャークチキン(ジャマカ) じゃこ炒め サラダ, アیتالシチュー</p> <p>エネルギー 892 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.3 g 脂質 33.6 g</p>	<p>3日</p> <p>牛乳, ごはん 白身魚の煮付け 厚揚げ煮, 練ゴマ和え 味噌汁, 果物</p> <p>エネルギー 852 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 37.8 g 脂質 25.1 g</p>	6/19 (金)
6日	7日◎七夕献立◎	8日	9日	10日☆茨城料理☆	6/26 (金)
<p>牛乳, 麦ごはん 鮭のサルサソースがけ キャベツの炒め物, ミモザサラダ マカロニスープ, 果物</p> <p>エネルギー 808 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 35.7 g 脂質 27.2 g</p>	<p>牛乳, 豚丼 ツナと茗荷のサラダ 七夕汁 星のフルーツポンチ</p> <p>エネルギー 828 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 27.6 g 脂質 24.3 g</p>	<p>牛乳, ごはん 豆腐チキンナゲット&青のりポテト 青菜のサラダ モロヘイヤスープ, 果物</p> <p>エネルギー 883 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.4 g 脂質 36.4 g</p>	<p>牛乳, ゆかりご飯 鰯のごま味噌焼 白滝アーモンド炒め 沢煮椀, 水羊羹</p> <p>エネルギー 810 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 35.3 g 脂質 22.4 g</p>	<p>牛乳, ごはん 納豆トンカツ マスタードサラダ 味噌汁, 果物</p> <p>エネルギー 923 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 36.5 g 脂質 36.5 g</p>	
13日	14日	15日	16日	17日	7/3 (金)
<p>牛乳, 夏野菜カレーライス ビーンズサラダ かき玉スープ 果物</p> <p>エネルギー 936 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 30.0 g 脂質 30.9 g</p>	<p>牛乳, ごはん 高野豆腐のカツレツ 竹輪の炒め物, 芥子酢和え 味噌汁, 果物</p> <p>エネルギー 891 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 30.9 g 脂質 34.3 g</p>	<p>牛乳, 麦ごはん 豚肉のみぞれ生姜焼き キムチ炒め, わかめサラダ 味噌汁, コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.7 g 脂質 32.7 g</p>	<p>牛乳, ごはん 鯖の和風タルタルソース バジル炒め, ゴマ酢和え 味噌汁, フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー 894 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.4 g 脂質 33.6 g</p>	<p>牛乳, ごはん 洋風肉じゃが トマトサラダ, 豆スープ ごまプリン</p> <p>エネルギー 929 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.5 g 脂質 32.4 g</p>	
20日	21日	22日	<p>7月10日は 7/10 納豆の日</p> <p>☆10日茨城料理☆「納豆トンカツ」 茨城県は納豆発祥の地といわれています。納豆は大豆に納豆菌をつけて発酵させて作ります。「納豆トンカツ」は、お肉を納豆で挟み油で揚げます。肉×納豆でごはんが進むこと間違いなし♪</p>		7/10 (金)
<p>牛乳, スタミナ丼 豆腐サラダ 味噌汁 メロンミルクプリン</p> <p>エネルギー 911 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 38.1 g 脂質 27.7 g</p>	<p>牛乳, ご飯 油淋鶏 青菜炒め, くらげの中華和え 酸辣湯, 果物</p> <p>エネルギー 914 kcal 食塩相当量 4.1 g たんぱく質 35.5 g 脂質 35.5 g</p>	<p>牛乳, 麦ごはん タンドリーA:サーモン/B:チキン 野菜炒め, シーフードサラダ スープ, ラッシープリン</p> <p>エネルギー 841 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 40.5 g 脂質 22.3 g</p>			
27日	28日	29日	30日	31日	7/17 (金)
<p>牛乳, ごはん ししゃものエニック竜田揚げ がんものおろし煮 梅風味酢の物, 味噌汁</p> <p>エネルギー 889 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.7 g 脂質 33.9 g</p>	<p>牛乳, 麦ごはん 韓国風肉豆腐 春雨サラダ スープ, 果物</p> <p>エネルギー 828 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.8 g 脂質 28.0 g</p>	<p>牛乳, ごはん 鰹の和風あんかけ じゃがもや炒め, サラダ 味噌汁, かぼちゃプリン</p> <p>エネルギー 841 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 37.2 g 脂質 24.2 g</p>	<p>牛乳, 冷やし中華 夏野菜のカレーマヨサラダ 豆腐のスープ 果物</p> <p>エネルギー 815 kcal 食塩相当量 4.8 g たんぱく質 35.4 g 脂質 30.2 g</p>	<p>牛乳, 麻婆なす豆腐丼 もやしの中華ナムル 冬瓜のスープ 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 913 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.4 g 脂質 31.8 g</p>	

※献立は都合により変更することがあります。