



# 令和元年 7 月 予定 献立 表



六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	予約締切日
1	2	3	4	5	6月21日(金)
パン2種 スペインオムレツ わかめサラダ かぼちゃポタージュ	五目冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のピーナツ和え 果物	ごはん 鶏肉のねぎ塩レモン 和風サラダ 卵と冬瓜のスープ 豆乳寒天 黒蜜・きな粉	ごはん 魚のトマトチーズ焼き グリーンサラダ コンソメスープ パイナップルゼリー	ちらし寿司 筑前煮 そうめん汁 フルーツポンチ	
エネルギー 861kcal たんぱく質 34.2g 脂質 32.7g 食塩 3.9g	エネルギー 856kcal たんぱく質 41.5g 脂質 26.1g 食塩 4.6g	エネルギー 886kcal たんぱく質 35.2g 脂質 30.1g 食塩 3.1g	エネルギー 803kcal たんぱく質 35.9g 脂質 24.3g 食塩 3.0g	エネルギー 802kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.5g 食塩 3.5g	6月28日(金)
8	9	10	11	12	
ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ オクラのスープ	ごはん ゴーヤチャンプルー もやしと胡瓜の中華和え 具だくさんみそ汁 サターアンダギー	ジャンバラヤ フレンチサラダ きのこかぶのスープ かぼちゃのモンブラン風 コーヒー牛乳	冷やし中華 ポテト春巻き 中華スープ 果物	ごはん キスのマリネ トマト肉じゃが もずくスープ 果物	
エネルギー 837kcal たんぱく質 31.2g 脂質 30.4g 食塩 2.9g	エネルギー 893kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.5g 食塩 3.1g	エネルギー 806kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.4g 食塩 3.1g	エネルギー 833kcal たんぱく質 31.0g 脂質 25.0g 食塩 6.1g	エネルギー 818kcal たんぱく質 37.4g 脂質 21.8g 食塩 2.9g	7月5日(金)
15 海の日	16	17	18	19	
<今月の平均> エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.4 g	ごはん 豚肉の元気ソース コールスロー じゃが芋のクリームスープ	ごはん 海鮮豆腐 わかツナサラダ ナルト入り中華スープ フルーツ杏仁	鶏肉のきじ焼き丼 夏野菜のおろし和え 呉汁 果物	夏野菜カレー 大根とホタテのサラダ キャベツのスープ ヨーグルトゼリー黄桃ソース	
エネルギー 858kcal たんぱく質 29.4g 脂質 30.4g 食塩 3.8g	エネルギー 916kcal たんぱく質 32.5g 脂質 38.8g 食塩 2.5g	エネルギー 851kcal たんぱく質 34.3g 脂質 26.0g 食塩 3.2g	エネルギー 896kcal たんぱく質 36.6g 脂質 34.1g 食塩 3.4g	エネルギー 843kcal たんぱく質 25.2g 脂質 29.4g 食塩 2.4g	7月5日(金)
22 六郷なし	23 六郷・雪谷なし	*牛乳は原則毎日つきます。 *食材料等の都合により、 献立・食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。		楽しい夏休みを過ごすための食生活のポイント ★早寝早起き・3回の食事を欠かさない！ ★冷たいものをとりすぎない！ ★おやつを食べるときは時間と量を決める！ ★こまめに水分補給をする！ 暑さに負けない体づくりをしましょう♪	
コーンピラフ かぼちゃサラダ レタスと肉団子のスープ ぶどうゼリー	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソース お浸し みそ汁 牛乳寒天				
エネルギー 858kcal たんぱく質 29.4g 脂質 30.4g 食塩 3.8g	エネルギー 786kcal たんぱく質 34.2g 脂質 21.8g 食塩 3.4g				



献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。  
15～30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15～17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。