

2023 真心込めた手作りの味をお届けします

7月

かりきょうのランチメニュー



栄養表示には

あたたかい汁ものを提供します！

← このマークは、
盛付けがあります。
(※印を盛付けます)

← スプーンが付きます。

《ご飯 210g》
エネルギー 353kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 0.7g



《牛乳 200ml》
エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g

牛乳は
毎日付きます！



が含まれていません。

月	火	水	木	金	一口メモ
3 ご飯 鶏の照り焼き コーンサラダ 豆腐スープ エネルギー 289 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.8g アレルギー 卵 乳 小麦	4 ご飯 チーズコロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ エネルギー 331 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 11g アレルギー 卵 乳 小麦 かに	5 ご飯 シューマイ ネギソース ほうれん草のナムル 豚汁 エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 21.8g アレルギー 卵 乳 小麦	6 ご飯 ハムカツ きんぴらごぼう ワントンスープ エネルギー 331 kcal たんぱく質 8g 脂質 11.3g アレルギー 卵 乳 小麦	7 ご飯 オムレツ ミートソース 星形コロッケ 春雨スープ エネルギー 297 kcal たんぱく質 13g 脂質 14.9g アレルギー 卵 乳 小麦	○7日は 七夕です ・この日は、離れて暮らす 織姫と彦星が、一年に一度 天の川を渡り、会うことが できる日です。願い事を書 いた短冊をつるす笹の葉は、 天に向かって大きく広がる ところから、願いが届きま すようにという思いで使う ようになったと言われてい ます。 ・七夕の日にそうめんを食べ ると病気になると言われ ています。
10 ご飯 白身魚の バター醤油ソテー わかめと枝豆のサラダ 厚揚げのうま煮 エネルギー 294 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13g アレルギー 卵 乳 小麦	11 中華麺 坦々麺スープ 春巻き 根菜マリネ エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.5g アレルギー 卵 乳 小麦	12 ご飯 ハンバーグ デミグラスソース ポテトコロッケ かに玉スープ エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.1g アレルギー 卵 乳 小麦 かに	13 ご飯 甘辛唐揚げ 菜の花かまぼこ和え 大根の味噌汁 エネルギー 306 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 22.5g アレルギー 卵 乳 小麦	14 ご飯 夏野菜カレー 白身フライ チキンナゲット オーロラサラダ エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.5g アレルギー 卵 乳 小麦	○食事の バランスを 考えよう！ ・暑さを乗り切るためには、 食事也很重要です。 主食、主菜、副菜のそろつ たバランスの良い食事を 心がけ、暑さに負けない からだを作りましょう！ ・好きなものばかり食べたり、 ダイエットなどで食事制限 をしたりしていると、栄養 バランスが崩れてしまいま す。献立の基本を覚えて、 栄養バランスの良い食事を 心がけましょう！ ・チャーハンや丼は、簡単に 調理できて食べやすいです が、ついつい副菜を忘れて しまいがちです。必ず副菜 を加えましょう！！
17 祝 海の日 エネルギー アレルギー	18 給食なし	19 給食なし	20 給食なし	21 給食なし	
24	25	26	27	28	

夏季休業



■ 献立は、仕入れの都合等により 変更になる場合がございますが、ご了承ください。
■ 写真はイメージです。

2023

7月

真心込めた手作りの味をお届けします

かりきょうのランチメニュー

《材料表》

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜)	献立名	使用食品			
		体をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	その他
3日 (月)	鶏の照り焼き コーンサラダ 豆腐スープ	ソーセージ チキンステーキ 豆腐	フレンチドレッシング	オクラ キャベツ コーン ほうれん草 人参	こしょう コンソメ 塩
4日 (火)	チーズコロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	かにかま チーズコロッケ ベーコン 大豆水煮	じゃがいも シェルマカロニ 油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ キャベツ トマト 缶 ブロッコリー 人参	ケチャップ コンソメ
5日 (水)	揚げシューマイ ネギソース ほうれん草のナムル 豚汁	焼売 豆腐 豚小間	いりごま ごま油 こんにゃく 上白糖 片栗粉	ごぼう ほうれん草 もやし 人参 青ねぎ 大根 長ネギ	みりん 穀物酢 醤油 味噌 料理酒
6日 (木)	ハムカツ きんぴらごぼう ワンタンスープ	さつま揚げ ハムカツ	ごま油 ワンタンの皮 上白糖 白滝	キャベツ コーン ごぼう 小松菜 人参 長ネギ	こしょう みりん 塩 醤油 中華味
7日 (金)	オムレツ ミートソース 星型コロッケ 春雨スープ	ベーコン オムレツ 星コロッケ 豚ひき肉	春雨 油	玉ねぎ オクラ キャベツ たけのこ 人参 人参 長ネギ	ケチャップ こしょう コンソメ ミートソース 缶詰 塩 中濃ソース
10日 (月)	さわらのバター醤油ソテー わかめと枝豆のサラダ 厚揚げのうま煮	さごし わかめ 厚揚げ 竹輪	ごま油 バター フレーバーオイル 青じそドレッシング	えだまめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜	こしょう みりん 塩 醤油 料理酒
11日 (火)	坦々麺 春巻き 根菜マリネ	春巻き 豚ひき肉	ごまクリーミードレッシング すりごま 中華麺 油	チンゲン菜 根菜マリネ 長ネギ	味噌
12日 (水)	ハンバーグデミグラスソース ポテトコロッケ かにかま玉スープ	かにかま ハンバーグ ポテトコロッケ 卵	ごま油 マカロニ	キャベツ ニラ 玉ねぎ 長ネギ	こしょう ビーフシチュー フレーク 塩 中華味
13日 (木)	甘辛唐揚げ 菜の花かまぼこ和え 大根の味噌汁	かまぼこ 鶏唐揚げ 油揚げ	いりごま 上白糖 片栗粉 油 和風ドレッシング	菜の花 人参 大根 大根 葉	みりん 醤油 味噌
14日 (金)	夏野菜カレー 白身フライ チキンナゲット オーロラサラダ	チキンナゲット 豚小間 白身魚フライ	じゃがいも マヨネーズ 油	かぼちゃ キャベツ トマト 缶 なす ブロッコリー 玉ねぎ 人参	カレー粉 ケチャップ ジャワカレーフレーク バーモントカレーフレーク

平均栄養価

エネルギー 318kcal

たんぱく質 15.5g

脂質 15.2g

食塩 2.8g