7月 献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 黄 主にエネルギーになる	主な材料 赤 主に体の組織をつくる	主な材料 緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)	注目してほしい食材・食品
1	火	黒糖パン	牛乳	ジャージャー麺 ひじきのナムル	パン 砂糖 油 黒砂糖 うどん ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし しいたけ 小松菜	814.0	35.2	ジャージャー麺
2	水	麦ごはん	牛乳	すまし汁 豚肉とゴーヤの生姜炒め 金時豆の甘煮	米 砂糖 麦 油	牛乳 豆腐 かまぼこ かつお節 金時豆 卵 豚肉 わかめ 昆布	えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ にがうり 小松菜 しょうが もやし	740.0	31.2	ゴーヤ
3	木	鶏飯	牛乳	かにかまときゅうりのごまネーズ 黄桃缶	米 砂糖 麦 ごま ごま油 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 鶏肉 錦糸卵 かまぼこ	人参 ねぎ しいたけ 大根漬 キャベツ きゅうり 黄桃	708.0	27.5	鶏飯
4	金	蒸しパン	牛乳	ラビオリスープ せんじゃがサラダ バナナ	ホームケーキミックス ラビオリ ﾐﾙｸﾁｮｺﾚｰﾄ ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 ベーコン しらす	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン バナナ	657.0	19.9	ラビオリ
7	月	セルフ おにぎり	牛乳	七夕そうめん汁 五目きんぴら	米 麦 ごま 魚そうめん つきこんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 かまぼこ のり ツナ かつお節 さつま揚げ 昆布 茎わかめ	きゅうり 人参 オクラ しいたけ ごぼう	602.0	21.2	七夕
8	火	タコライス	牛乳	もずくスープ シークワーサーゼリー	米 油 砂糖 麦 ごま油 シークワーサーゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉 卵 もずく	玉ねぎ レタス トマト 人参	762.0	31.5	那覇の日
9	水	ペペロン チャーハン	牛乳	中華スープ 野菜のごまみそ和え	米 油 麦 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 卵 つくね ツナ	人参 玉ねぎ 枝豆 チンゲン菜 キャベツ もやし きゅうり	607.0	21.4	ごま
10	木	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ねばねばサラダ 納豆	米 油 砂糖 麦 ごま じゃがいも つきこんにゃく	牛乳 鶏ひき肉 一食納豆 さつま揚げ 油揚げ ひじき	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 人参 小松菜 キャベツ オクラ	783.0	31.4	納豆の日
ふるさとくまさんデー「熊本市」										
11	金	ミルクパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ 大豆サラダ	ミルクパン 砂糖 油 バター ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	牛乳 ベーコン チーズ しらす 大豆	玉ねぎ なす ピーマン トマト コーン にんにく きゅうり キャベツ	860.0	34.2	大豆
14	月	ピリ辛ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 千草焼 もやしのゆかり和え	米 麦 ごま 油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 千草焼 いわし サラダチキン	ささがきごぼう 枝豆 白菜 人参 ねぎ えのきたけ もやし 小松菜 ゆかり	648.0	31.0	ピリ辛ご飯
15	火	丸パン	牛乳	キノコのクリームスープ ホキフライ キャベツのレモン和え	パン じゃがいも 米粉 バター 油	牛乳 ベーコン クリーム ホキフライ チーズ	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり レモン	787.0	33.0	きのこ
16	水	麦ごはん	牛乳	マーボーなす バンバンジーサラダ	米 砂糖 麦 ごま油 でんぷん ねりごま	牛乳 豚ひき肉 大豆 わかめ とりささ身	なす 人参 玉ねぎ きゅうり ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ もやし	683.0	27.1	なす
17	木	キーマカレー	牛乳	コールスローサラダ パイン	米 油 砂糖 麦 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 クッキングチーズ 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン なす にんにく しょうが りんご キャベツ パインアップル	736.0	23.2	ピーマン

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。