

# 7月 予定献立表

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
<p>～ソフトクリームの日～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>花野菜のサラダ</li> <li>洋風卵スープ</li> <li>シューアイス</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 874 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 31.9 塩分(g) 2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭のみそマヨネーズ焼き</li> <li>大豆の煮物</li> <li>すまし汁(麩)</li> <li>小魚アーモンド</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 24.2 塩分(g) 2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>八宝菜</li> <li>もやしのスープ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 15.1 塩分(g) 3.3</p>	<p>～七夕献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目ちらし寿司</li> <li>星形コロッケ</li> <li>温麺汁</li> <li>七夕ゼリー</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 17.1 塩分(g) 3.1</p>	<p>移動ホームルーム</p> 
<p>10日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>春雨サラダ</li> <li>さくらんぼ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 23.7 塩分(g) 2.8</p>	<p>11日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中華ちまき風 味付けごはん</li> <li>小籠包</li> <li>ナムル</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 30.3 塩分(g) 2.7</p>	<p>12日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツイストパン</li> <li>なすのミートグラタン</li> <li>フレンチサラダ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 30.4 塩分(g) 3.0</p>	<p>13日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきごはん</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>五目きんぴら</li> <li>みそ汁(小松菜)</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 20.7 塩分(g) 3.4</p>	<p>14日 (金)</p> <p>～ゼリーの日～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>夏野菜カレー</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>りんごゼリー</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 905 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 23.2 塩分(g) 3.0</p>
<p>17日 (月)</p> 	<p>18日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>三色丼</li> <li>わかめとツナの和え物</li> <li>冷凍パイナップル</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 88.4 脂質(g) 27.3 塩分(g) 2.3</p>	<p>19日 (水)</p> <p>～食育の日 宮城水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>三陸産いかナゲット</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>みそ汁(油麩)</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 27.2 塩分(g) 2.6</p>	<p>20日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のアーモンド焼き</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>和風ポトフ</li> <li>豆乳プリン</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 23.9 塩分(g) 2.0</p>	<p>21日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冷やし中華</li> <li>えびしゅうまい</li> <li>小玉スイカ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 22.1 塩分(g) 3.9</p>
<p>24日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばの香り焼き</li> <li>じゃがいものそぼろ煮</li> <li>にらたま汁</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 22.2 塩分(g) 2.5</p>	<p>25日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>キャベツとじゃこのおかか和え</li> <li>みそ汁(わかめ)</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 39.9 脂質(g) 23.8 塩分(g) 3.3</p>	<p>26日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ナン</li> <li>ドライカレー</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> <p>エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 40.3 脂質(g) 26.2 塩分(g) 3.1</p>		<p>7月の栄養価</p> <p>エネルギー 811kcal (820kcal) たんぱく質 32.3g (30g) 脂質 24.3g (25g) 塩分 2.8g (2.9g)</p> <p>( )は基準値</p>

★牛乳は毎日つきます。★材料の都合で献立を変更する場合があります。★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。

## ～七夕～

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

