

# 7 July



## 食べ物のほたらき

食べ物は大きく3つのチームに分けることができます。はじめに①黄チームのしょうかいです！代表せんしゅは、ごはん、パン、めんるい。おもに体を動かすエネルギーのもとになります。②赤チームの代表は、肉、魚、たまご、牛にゅう。おもに体をつくるもとになります。さいごに③緑チームのやさいとくだものは、体の調子を整えるもとになります。むずかしく考えず、3つのチームをそろえて食べると◎の食事になります！食事は楽しみながら、バランスよく食べたいですね！



みやざき せんせい  
宮崎 あきこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄養  
指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	1	2	3	4	5
	マカロニカレー風味 (小麦)	大学いも	キャロットクッキー (小麦)	ピーチゼリー	あずき蒸しパン (小麦・乳)
2 Week	8	9	10	11	12
	オレンジゼリー	りんご蒸しパン (小麦・乳)	ほうれん草マフィン (小麦)	ポテトフライ	焼きそば (小麦)
3 Week	15	16	17	18	19
	海の日	おからケーキ (小麦・乳)	ストロベリーゼリー	クッキー (小麦)	コンソメポテトフライ
4 Week	22	23	24	25	26
	スイートポテト	一口大福	焼うどん (小麦)	人参マフィン (小麦)	ぶどうゼリー
5 Week	29	30	31		
	ナポリタン (小麦)	メロンゼリー	ハッシュドポテト		

Welights

【販売】株式会社ウィライツ  
【製造】株式会社アボルテフードファクトリー

## 7月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	月	マカロニカレー風味	マカロニ、カレールー（でん粉、食用油脂（パーム油、なたね油）、砂糖、食塩、カレールー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤（加工デンプン）、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料）	小麦
2日	火	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
3日	水	キャロットクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖（原料糖）、人参ビュレ（人参）	小麦
4日	木	ピーチゼリー	糖類（砂糖、ぶどう糖、粉飴）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
5日	金	あずき蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料）、きび糖（原料糖）、牛乳、小豆あずき（粒あん（砂糖、小豆）、砂糖、食塩、寒天、増粘剤（加工デンプン））	小麦・乳
8日	月	オレンジゼリー	糖類（砂糖、粉飴、ぶどう糖）寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
9日	火	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料）、きび糖（原料糖）、りんごジュース（りんご、香料、酸化防止剤（ビタミンC））	小麦・乳
10日	水	ほうれん草マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー（炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材）、きび糖（原料糖）、ほうれん草ビュレ（ほうれん草）	小麦
11日	木	ポテトフライ	じゃがいも（遺伝子組換えでない）、植物油（大豆を含む）、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩	
12日	金	焼きそば	中華蒸し種（小麦粉、植物油、食塩、かんすい、乳化剤、カラメル色素、クチナシ色素、（原材料の一部に大豆を含む））、キャベツ、人参、青のり、ソース（砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類（玉ねぎ、人参）、亢進症、たん白加水分解物、増粘剤（加工でんぷん）、酸味料、カラメル色素、調味料（アミノ酸など）甘味料（サッカリンNa））	小麦
16日	火	おからケーキ	ホットケーキミックス（小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料）、きび糖（原料糖）、牛乳、おからパウダー	小麦・乳
17日	水	ストロベリーゼリー	糖類（砂糖、ぶどう糖、粉飴）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
18日	木	クッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖（原料糖）	小麦
19日	金	コンソメポテトフライ	じゃがいも（遺伝子組換えでない）、植物油（大豆を含む）、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
22日	月	スイートポテト	さつまいも、きび糖（原料糖）	
23日	火	一口大福	つぶあん、水稲もち米、水あめ、砂糖、麦芽糖	
24日	水	焼うどん	うどん（小麦粉（国内製造）、食塩/加工デンプン）キャベツ、玉ねぎ、まぐろ節、ソース（砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類（玉ねぎ、人参）、亢進症、たん白加水分解物、増粘剤（加工でんぷん）、酸味料、カラメル色素、調味料（アミノ酸など）甘味料（サッカリンNa））	小麦
25日	木	人参マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー（炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材）、きび糖（原料糖）、人参ビュレ（人参）	小麦
26日	金	ぶどうゼリー	糖類（砂糖、粉飴、ぶどう糖）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
29日	月	ナポリタン	スパゲッティ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ（トマト、糖類（砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料）	小麦
30日	火	メロンゼリー	糖類（砂糖、ぶどう糖）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
31日	水	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、キャノーラ油	

## 7月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯-のもとになる	緑の仲間 体を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	月	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 キャベツと彩り豆の炒め物 大根サラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、カレー ルー、フレンチドレッシング	人参、キャベツ、玉ねぎ、大根、パ プリカ、コーン		442
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル ジャガ芋と鶏肉の煮物 わかめサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	玉ねぎ、パプリカ、人参、わかめ、 カリフラワー、コーン		448
2日	火	昼	ごはん さわらのトマトソースかけ 青梗菜と豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	さわら、豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネー ズ	玉ねぎ、トマト、青梗菜、もやし、 ごぼう、きゅうり、コーン		447
		夕	ごはん 豚肉の味噌炒め 大根とツナの炒り煮 かぼちゃサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、サウザン ドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ、パ プリカ、コーン		442
3日	水	昼	ごはん 厚揚げの中華あんかけ ジャガ芋のそぼろ煮 カリフラワーサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、ジャガ芋、片栗粉、 油、砂糖、イタリアンドレッシ ング	白菜、青梗菜、人参、カリフラ ワー、コーン、パプリカ		465
		夕	ごはん ますの漬焼き キャベツと豚肉の炒め物 オニオンサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	キャベツ、もやし、玉ねぎ、コー ン、パプリカ		459
4日	木	昼	ごはん 赤魚のバジル風味焼き 白菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	赤魚、油揚げ	精白米、油、砂糖、サウザン ドレッシング	バジル、白菜、パプリカ、人参、 コーン、カリフラワー、きゅうり		447
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ごぼうとツナの煮物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、大根、コー ン、きゅうり		457
5日	金	昼	ごはん 豚肉の甘辛煮 もやしとツナの炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂 糖、マヨネーズ	玉ねぎ、もやし、パプリカ、きゅう り、カリフラワー		438
		夕	ごはん たら味噌焼き 小松菜と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	たら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	小松菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、 コーン		458
8日	月	昼	ごはん たら漬焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 ポテトサラダ	たら、油揚げ	精白米、ジャガ芋、油、砂 糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、きゅうり、パプリ カ		443
		夕	ごはん ポークチャップ キャベツとツナの炒め物 コーンサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ケチャッ プ、サウザンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、コー ン、人参、きゅうり		442
9日	火	昼	ごはん ポークビーンズ 大根とツナの煮物 ポパイサラダ	ミックスビーンズ、豚ひき 肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ケチャッ プ、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、 コーン、カリフラワー		448
		夕	ごはん さわらの照焼き 白菜のそぼろあんかけ ポテトサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、ジャガ芋、片栗粉、 油、砂糖、マヨネーズ	白菜、きゅうり、パプリカ		447
10日	水	昼	ごはん ます味噌マヨ焼き 白菜と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	ます、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネー ズ、サウザンドレッシング	白菜、パプリカ、かぼちゃ、人参、 コーン		457
		夕	ごはん 厚揚げ麻婆 青梗菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、イタリ アンドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、カリフラ ワー、人参、きゅうり		450
11日	木	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き さつま芋のツナそぼろ炒め コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂 糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、きゅうり、カリフラワー		438
		夕	ごはん たらのカレー風味焼き もやしと豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、カレー ルー、マヨネーズ	もやし、パプリカ、ごぼう、人参、 コーン		457
12日	金	昼	ごはん 赤魚のオニオンソースかけ カリフラワーと大豆のトマト煮 大根サラダ	赤魚、大豆	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	玉ねぎ、カリフラワー、トマト、大 根、きゅうり、コーン		439
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き かぼちゃと彩り豆の煮物 コールスローサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、 コーン		465
16日	火	昼	ごはん たら香味焼き ジャガ芋と鶏肉の煮物 コーンサラダ	たら、鶏肉	精白米、ジャガ芋、油、砂 糖、サウザンドレッシング	長ネギ、人参、コーン、パプリカ、 カリフラワー		446
		夕	ごはん 厚揚げの中華炒め 青梗菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ド レッシング	白菜、玉ねぎ、青梗菜、もやし、ご ぼう、きゅうり、コーン		442
17日	水	昼	ごはん ハッシュドビーンズ キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ	ミックスビーンズ、ツナ	精白米、ジャガ芋、油、ハヤ シルー、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅう り、コーン		448
		夕	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチ ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベ ツ、きゅうり、パプリカ		459

# 7月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯*のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
18日	木	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 ひじきサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		449
		夕	ごはん ますのオニオンソースがけ 大根のそぼろ炒め コーンサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、コーン、パプリカ、カリフラワー		447
19日	金	昼	ごはん 鶏肉のクリーム煮 白菜と彩り豆の炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、シチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		459
		夕	ごはん 豚肉のカレー風味炒め ごぼうと油揚げの煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、カリフラワー、パプリカ、コーン		465
22日	月	昼	ごはん ポークハヤシ風 かぼちゃのツナあんかけ コーンサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、ハヤシルー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、ズッキーニ、パプリカ		458
		夕	ごはん さわらの漬焼き ほうれん草と豆腐の炒め物 大根サラダ	さわら、豆腐	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり		438
23日	火	昼	ごはん ますの照焼き 青梗菜のそぼろ炒め カリフラワーサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、カリフラワー、コーン、パプリカ		457
		夕	ごはん 鶏肉のマヨ炒め キャベツとツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、コーン、ズッキーニ、パプリカ		439
24日	水	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き 切干大根と大豆の煮物 さつま芋サラダ	鶏肉、大豆、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	切干大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		457
		夕	ごはん 赤魚のおろしソースがけ かぼちゃと豚肉の煮物 キャロットサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	大根、かぼちゃ、人参、カリフラワー、コーン		439
25日	木	昼	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め キャベツと豚肉の炒め物 ポパイサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、じゆ、砂糖、ケチャップ、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 豚肉の照焼き ごぼうと高野豆腐の煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、カリフラワー、パプリカ、コーン		439
26日	金	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 ひじきとツナの和風炒め コールスローサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、ひじき、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん 肉豆腐風 白菜と彩り豆の炒め物 ポテトサラダ	豆腐、豚肉、ミックスビーンズ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、もやし、人参、コーン		439
29日	月	昼	ごはん さわらの照焼き 白菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	さわら、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、パプリカ、カリフラワー、人参、コーン		457
		夕	ごはん チキンチャップ 切干大根とツナの煮物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ケチャップ、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、切干大根、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		439
30日	火	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 大根と彩り豆の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、コーンクリームシチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ、コーン、パプリカ		457
		夕	ごはん 赤魚の漬焼き キャベツのそぼろ炒め オニオンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、コーン		439
31日	水	昼	ごはん 酢鶏風 小松菜とツナの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、ケチャップ、和風ドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、小松菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 白菜と彩り豆の炒め物 ポテトサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、白菜、パプリカ、きゅうり、コーン		439

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。