



## 7月の献立



	献立名 (材料名)	アレルギー代替食・栄養価 ※玉:たまごアレルギー・乳:牛乳・乳製品アレルギー		使用調味料等		
7/3 (木)	カレーオムレツ フライドポテト とうもろこし グリンリーフ 梅サラダ(蒸し鶏、キャベツ、きゅうり、梅ドレッシング) わかめ豆(大豆、わかめ) みかん缶	カレーオムレツ → カレーコロッケ	玉	醤油	○	和風だし
ごはん 給食				マヨネーズ		中華だし
				ケチャップ		コンソメ
				ソース		ごま油
エネルギー: 408kcal / たんぱく質: 9.3g / 脂質: 12.9g						
7/10 (木)	肉豆腐(牛肉、玉ねぎ、焼豆腐、青ねぎ) シューマイの磯辺揚げ(シューマイ、青のり、天ぷら粉) ソース炒め(キャベツ、もやし、にんじん、にら) さつまあげ グリンリーフ りんごのコンポート&レーズン			醤油	○	和風だし
ごはん 給食				マヨネーズ		中華だし
				ケチャップ		コンソメ
				ソース	○	ごま油
エネルギー: 401kcal / たんぱく質: 11.4g / 脂質: 11.7g						
7/14 (月)	カレーライス(牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 カレールウ、ホワートルウ、ガーリック) ストロベリーゼリー			醤油		和風だし
ごはん 給食				マヨネーズ		中華だし
				ケチャップ		コンソメ ○
				ソース	○	ごま油
エネルギー: 469kcal / たんぱく質: 8.6g / 脂質: 9.2g						