

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★ 「好き嫌いをしないで食べましょう。暑さに負けない体を作りましょう。」

| 日       | ぎょうじょう<br>行事等                      | しゅしよく しゅさい<br>主食(・主菜)   | ぎゅうにゅう<br>牛乳 | しゅさい ふくさいとう<br>主菜・副菜等                                                    | あか なかま<br>赤の仲間<br>ちにく<br>血や肉になる               | き なかま<br>黄の仲間<br>ねつ ちから もと<br>熱や力の元になる   | みどり なかま<br>緑の仲間<br>からだ ちやうし ととの<br>体の調子を整える                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>しよくえんどうりょう<br>食塩相当量 |
|---------|------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>火  | ちゅうもく しよくざい<br>注目の食材<br>まめ<br>レンズ豆 | グラタンサンド                 |              | オニオンソースサラダ<br>まめ<br>レンズ豆のカレースープ                                          | 牛乳飲用、牛乳調理用、豆乳、えび、ピザチーズ、ベーコン、豚肉、レンズまめ          | コッペパン、サラダ油、小麦粉、バター、さとう、じゃがいも             | たまねぎ、マッシュルーム、きゅうりにんじん、キャベツ、ホールコーン、にんにく、セロリ、こまつな                 | 551 Kcal<br>25.2 g<br>2.2 g           |
| 2<br>水  | しゅん しよくざい<br>★旬の食材<br>さくらんぼ        | むぎ い はん<br>麦入りご飯        |              | しろみぎかな<br>白身魚のおぎだし<br>はくさい<br>白菜のさっぱり和え<br>すいごまのみそ汁<br>くだもの<br>果物(さくらんぼ) | 牛乳飲用、ホキ、わかめ、おかか、油揚げ、白みそ、赤みそ                   | 米、麦、サラダ油、でんぶん、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、白すりごま    | しょうが、葉ねぎ、はくさい、きゅうりにんじん、だいこん、しめじ、こまつな、さくらんぼ                      | 607 Kcal<br>24.9 g<br>2.1 g           |
| 3<br>木  | しゅん しよくざい<br>★旬の食材<br>えだまめ<br>枝豆   | ぶた<br>豚しゃぶうどん           |              | てん<br>天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)<br>えだまめ<br>枝豆                                        | 牛乳飲用、豚肉、焼き竹輪、鶏卵                               | うどん、ごま油、さとう、サラダ油、小麦粉                     | きゅうりにんじん、もやし、しモン、だいこん、葉ねぎ、かぼちゃ、えだまめ                             | 579 Kcal<br>25.4 g<br>2.2 g           |
| 4<br>金  | しゅん しよくざい<br>★旬の食材<br>とうもろこし       | とうもろこしご飯                |              | めひかりのから揚げ<br>キャベツとツナのごま和え<br>とうふ<br>豆腐のかきたま汁                             | 牛乳飲用、めひかり、ツナ、鶏肉、生揚げ、鶏卵                        | 米、麦、サラダ油、でんぶん、さとう、ごま油、白すりごま、じゃがいも        | とうもろこし、キャベツ、もやし、にんじん、干しいたけ、ねぎ                                   | 568 Kcal<br>25.2 g<br>2.2 g           |
| 7<br>月  | たなばたこんだて<br>七夕献立                   | たなばた ざ し<br>七夕寿司        |              | そうめん汁<br>たなばた<br>七夕ゼリー                                                   | 牛乳飲用、油揚げ、鶏卵、鶏肉、木綿豆腐、なると、粉寒天、乳酸菌飲料             | 米、麦、さとう、サラダ油、そうめん                        | かんぴょう、干しいたけ、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、ぶどうジュース、ナタデココ                   | 558 Kcal<br>21.8 g<br>1.9 g           |
| 8<br>火  | しゅん しよくざい<br>★旬の食材<br>ブルーベリー       | スパゲッティ<br>・ミートソース       |              | こまつな<br>小松菜のスープ<br>ブルーベリーケーキ                                             | 牛乳飲用、豚肉、豚レバー、チーフ、粉チーズ、鶏肉、鶏卵、ヨーグルト、牛乳調理用       | スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、さとう、バター、ブルーベリー、粉糖   | セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン、だいこん、しめじ、ホールコーン、こまつな、ブルーベリー | 627 Kcal<br>25.1 g<br>2.1 g           |
| 9<br>水  | ちゅうもく しよくざい<br>注目の食材<br>しょうが       | なま あ<br>生揚げのそぼろ丼        |              | きのこのしょうが汁<br>くだもの<br>果物(小玉すいか)                                           | 牛乳飲用、鶏肉、生揚げ、油揚げ、わかめ                           | 米、麦、サラダ油、さとう、でんぶん、白ごま、じゃがいも              | しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、だいこん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが汁、小玉すいか           | 614 Kcal<br>24.4 g<br>2.0 g           |
| 10<br>木 | しゅん しよくざい<br>★旬の食材<br>なす           | こまつなトースト                |              | なすのトマト煮込み<br>コーンサラダ                                                      | 牛乳飲用、ツナ、ピザチーズ、鶏肉、大豆、レンズまめ                     | 食パン、エッグケアマヨ、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、アーモンド | たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、しめじ、なす、キャベツ、きゅうり、ホールコーン            | 629 Kcal<br>27.8 g<br>2.0 g           |
| 11<br>金 | しゅん しよくざい<br>★旬の食材<br>さやいんげん       | むぎ い はん<br>麦入りご飯        |              | さば<br>鯖のスパイシー焼き<br>ひじきの炒め煮<br>さやいんげん入りみそ汁<br>くだもの<br>果物(パレンシアオレンジ)       | 牛乳飲用、さば、ひじき、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ                    | 米、麦、サラダ油、こんにゃく、さとう、白ごま、じゃがいも             | しょうが、にんにく、にんじん、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、さやいんげん、パレンシアオレンジ            | 626 Kcal<br>27.2 g<br>2.1 g           |
| 14<br>月 | ねんせい<br>1年生<br>とうもろこしのかわ<br>皮むき    | ひ たんたんめん<br>冷やし坦々麺      |              | ビーンズポテト<br>とうもろこし                                                        | 牛乳飲用、豚肉、赤みそ、白みそ、豆乳、大豆、あおのり                    | ラーメン、さとう、ねりごま、白ごま、バター、サラダ油、でんぶん、じゃがいも    | にんにく、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり、とうもろこし                                  | 575 Kcal<br>25.5 g<br>2.1 g           |
| 15<br>火 | ちゅうもく しよくざい<br>注目の食材<br>バジル        | チーズミートドッグ               |              | バジルポテトサラダ<br>ぐ とうにゅう<br>具だくさん豆乳スープ                                       | 牛乳飲用、豚肉、大豆、ピザチーズ、ボークハム、鶏肉、レンズまめ、豆乳、生クリーム、粉チーズ | コッペパン、サラダ油、じゃがいも、はちみつ、コーンスターチ            | たまねぎ、きゅうりにんじん、ホールコーン、マッシュルーム、クリームコーン                            | 573 Kcal<br>27.1 g<br>2.1 g           |
| 16<br>水 | ちゅうもく しよくざい<br>注目の食材<br>あさり        | むぎ い はん<br>麦入りご飯        |              | ぶり からたつた あ<br>鱈のピリ辛竜田揚げ<br>やさい<br>野菜ととじゃこのお浸し<br>あさりのみそ汁                 | 牛乳飲用、ぶり、ちりめんじゃこ、おかか、白みそ、赤みそ、生揚げ、あさり           | 米、麦、サラダ油、でんぶん、ごま油、さとう、白ごま、じゃがいも          | しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、だいこん                             | 648 Kcal<br>29.5 g<br>2.2 g           |
| 17<br>木 | かごしまけん<br>鹿児島県<br>きょうどりょうり<br>郷土料理 | けいはん<br>鶏飯              |              | つけあげの炒め物<br>さつまいもの黒蜜がらめ                                                  | 牛乳飲用、鶏卵、鶏肉、豚肉、さつま揚げ                           | 米、麦、さとう、こんにゃく、サラダ油、さつまいも、水あめ、黒蜜          | 干しいたけ、たくあん、しょうが、葉ねぎ、洗いごぼう、にんじん、さやいんげん                           | 624 Kcal<br>23.1 g<br>1.8 g           |
| 18<br>金 | しゅん しよくざい<br>★旬の食材<br>なつやさい<br>夏野菜 | なつやさい<br>夏野菜の<br>カレーライス |              | ツナとアーモンドのサラダ<br>くだもの<br>果物(メロン)                                          | 牛乳飲用、豚肉、粉チーズ、ツナ                               | 米、麦、サラダ油、バター、小麦粉、さとう、アーモンド               | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、さやいんげん、キャベツ、こまつな、メロン          | 615 Kcal<br>20.7 g<br>1.7 g           |

\* 献立は都合により変更する場合があります。



