

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)	
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kal)	たんぱく質(g)
3	月	○	夏野菜のみそ汁 夏野菜の塩焼き おかがあえ	こめ むぎ きょうかまい ごま さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ みそ シャケ かつおぶし	かぼちゃ スズキーニ キャベツ きゅうり なす にんじん いんげん	小 中	575 752	26.5 31.9
4	火	○	やさしいスープ とり肉のマスタードやき ゴーヤチップ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ にんじん セロリ コーン ゴーヤ ほうれんそう	小 中	602 765	21.8 26.4
5	水	○	スパゲティナポリタン グリーンサラダ キャラメルだいず	コッペパン スパゲティ さとう パター	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく	小 中	670 849	25.3 31.8
6	木	○	かきたま汁 ホキのこがねやき ごまあえ	こめ きょうかまい でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご	たまねぎ ねぎ コーン にんじん しいたけ もやし キャベツ きゅうり	小 中	632 800	26.6 31.9
7	金	○	たなばたこんだて 七ツ汁 七ツデザート 星がたコロッケ 夏野菜のサラダ	こめ むぎ きょうかまい あぶら オリーブゆ 七ツデザート	ぎゅうにゅう うおそうめん ほしがたコロッケ チーズ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり パプリカ オクラ	小 中	635 831	20.3 24.9
10	月	○	なっとうの日 とうがンのみそ汁 ホッケのてりやき ハリハリづけあえ なっとう	こめ むぎ きょうかまい ふしそうめん ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ ホッケ なっとう みそ	とうがん かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり づぼづけ	小 中	629 790	27.9 32.6
11	火	○	わかめスープ ターサイパオズ ちゅうかふうコーンサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ ターサイパオズ わかめ	キムチ たくあん えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	小 中	622 823	22.4 28.1
12	水	○	ポークビーンズ スタミナサラダ	ミルクパン さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト コーン レタス きゅうり グリンピース	小 中	622 790	25.5 31.2
13	木	○	なすひのきマーボーとうふ 肥後シューマイ もやしのすのもの	こめ きょうかまい ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ シューマイ だいず ぶたにく みそ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ なす もやし にんにく きゅうり レモンかじゅう しょうが	小 中	635 860	23.3 29.6
14	金	○	夏のっぺ汁 ちくさやき ゴーヤサラダ	こめ ごま こんにやく さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ ちくわ ちくさやき ツナ ちりめん とりにく	ゆかり なす とうがん オクラ ごぼう にんじん しいたけ ゴーヤ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	小 中	665 832	22.8 28.6
18	火	○	くまさんデー 天草 あおさ汁 枝豆とうふのメンチカツ すみそあえ	こめ きょうかまい ごま ふしそうめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ たこ とうふ なんかんあげ あおさ みそ えだまめ とうふのメンチカツ	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しょうが	小 中	632 794	24.7 30.7
19	水	○	ラビオリスープ ブロッコリーサラダ 豆乳クリームのフルーツあえ	コッペパン さとう カクテルゼリー ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ラビオリ ベーコン ハム わかめ とうにゅうクリーム	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん コーン ブロッコリー パセリ みかん もも りんご レモンかじゅう	小 中	663 820	21.9 26.2
20	木	○	夏野菜のカレー ぶるぶるかんてんサラダ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ ハム ぶたにく かんてん	たまねぎ にんじん なす にんにく かぼちゃ パプリカ きゅうり えだまめ キャベツ ホールトマト	小 中	616 784	21.6 26.2

* 物質購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上

なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ げんき
暑さに負けず元気にすごしましょう！

7/7 **「そうめん」に込める願い**



七ツには、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！

