

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいよりよう		だし
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
1	か	むぎごはん		バーベキューチキン なつやさいのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ バター さとう しらたき ごまあぶら ごま	たまねぎ かぼちゃ なす ごぼう にんじん しいたけ	676 839	32.6 40.3	いりこ
2	すい	ミルクパン		なすのグラタン コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ウインナー	パン バター こむぎこ はるさめ	なす たまねぎ にんじん いんげん トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	683 879	27.4 34.6	
3	もく	むぎごはん		いわしのうめ もすくじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いわし もすく かまぼこ とうふ ツナ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	うめ たまねぎ にんじん えのき こねぎ きゅうり ごぼう	635 783	27.0 32.8	いりこ
4	きん	ナシゴレン		めだまやき ソトアヤム ブロッコリーいため	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ あぶら さとう こめこめん	たまねぎ あおピーマン あかパプリカ キャベツ トマト にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー にんじん	642 792	28.5 35.1	
7	げつ	むぎごはん		ほしがたハンバーグ たなばたじる たなばたサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ひじき ロースハム チーズ	こめ むぎ さとう ビーフン あぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ オクラ きゅうり キャベツ	606 761	23.2 29.4	かつお こんぶ
8	か	むぎごはん		ゴーヤチャンプルー とうがんとくたんこのスープ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく とうふ とりにく かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ゴーヤ もやし とうがん にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ほうれんそう	638 787	27.2 33.1	
9	すい	トマトパン		かぼちゃコロッケ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	パン じゃがいも こむぎこ さとう パンこ かたくりこ あぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり だいずもやし きくらげ しいたけ	610 751	23.2 28.9	
10	もく	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) なつやさいかレー スイカ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいず	こめ むぎ あぶら	たまねぎ かぼちゃ なす あおピーマン にんじん にんにく りんご すいか	664 850	21.2 27.3	
11	きん	むぎごはん		ぎょうざ (小1中2) マーボーなす ハンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいず グリンピース たまご ロースハム	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん たいのこ なす しいたけ きゅうり もやし	733 883	28.1 33.4	
14	げつ	ゆかりごはん		あつやきたまご わかめスープ まめこサラダ	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ かまぼこ だいず えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ	641 765	22.1 26.2	
15	か	むぎごはん		げんきのでるレバー すましじる パイン	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ パイン	639 811	22.8 35.9	いりこ
16	すい	まるパン		ぶたにくとチーズのおこのみやき はるさめじる ジュシー	ぎゅうにゅう ふたにく たまご チーズ とりにく かまぼこ	パン こむぎこ はるさめ あぶら	コーン キャベツ あおのり たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかんかじゅう	632 765	26.2 32.4	
17	もく	むぎごはん		たちうおフライ みそしる アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう たちうお あつあげ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ だいずもやし しめじ ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり コーン	797 929	25.9 29.4	いりこ
18	きん	むぎごはん		いわしおかに ひらめんスープ ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう いわし ふたにく かまぼこ ちくわ	こめ むぎ ごまあぶら こめこめん さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	664 814	24.8 29.6	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
おやつのとけ方を考えよう

今月の苓北産
かぼちゃ なす ピーマン トマト オクラ
スイカ

★七夏の行事食——そうめん★



7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織り姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいくこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。給食の七夕献立では、ビーフンを使って天の川を表現した七夕汁にしました。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

