



献立予定表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ちゅうもく 注目してほしい しょくさい しょくひん 食材・食品	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
1	か	黒糖パン	牛乳	ジャージャーめん ひじきのナムル	こむぎこさとう くろざとう うどんごまあぶらあぶらごま	ミルク牛乳 ぶたにくだいす	にんにくしょうがたまねぎ にんじんピーマン もやししいたけこまつなひじき	636	27.9	ジャージャー麺	
2	すい	むぎごはん	牛乳	すまじ汁 豚肉とゴーヤの生姜炒め 金時豆の甘煮	こめさとう むぎあぶら	牛乳とうふ かまぼこかつおぶし たまごぶたにくきんときまめ	わかめえのきたけたまねぎ にんじんねぎにがうり こんぶこまつなしょうがもやし	595	25.1	ゴーヤ	
3	もく	鶏飯	牛乳	かにかまときゅうりのごまねーズ 黄桃缶	こめさとう むぎごま ごまあぶら	とりにくきんしたまご かまぼこ 牛乳	にんじんねぎ だいこんづけ大根漬 キャベツきゅうりたまねぎおうとう	586	22.8	鶏飯	
4	きん	蒸しパン	牛乳	ラビオリスープ せんじやがサラダ バナナ	ホームケーキミックスラビオリ チョコチップごまさとう じやがいもごまあぶら	牛乳ベーコン しらす	にんじんたまねぎ キャベツきゅうりピーマン バナナ	510	16.1	ラビオリ	
7	げつ	セルフおにぎり	牛乳	七夕そうめん汁 五目きんぴら	こめむぎ ごま魚そうめんつきこんにゃく あぶらさとう	牛乳かまぼこ かつおぶしさつまあげ	のりうめばしきゅうり にんじんオクラ しいたけこんぶわかめごぼう	495	18.1	七夕	
8	か	タコライス	牛乳	もずくスープ シークワーサーゼリー	こめあぶら むぎさとう ごまあぶらシークワーサーゼリー	ぶたにくチーズ だいす	たまねぎレタス トマト もずくにんじん	627	26.6	那霸の日	
9	すい	ペペロンチャーハン	牛乳	中華スープ 野菜のごまみそ和え	こめあぶら むぎごまあぶら でんぶんさとうごま	ベーコンたまご 牛乳つくね ツナ	にんじんたまねぎ えだまめチングンサイキャベツ もやしきゅうり	528	21.7	ごま	
10	もく	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ねばねばサラダ 納豆	こめあぶら むぎさとうごま じやがいもつきこんにゃく	牛乳とりにく さつまあげあぶらあげ なつとう	かぼちゃたまねぎえだまめ にんじんこまつな キャベツひじきオクラ	644	26.8	納豆の日	
ふるさとくまさんデー「熊本市」											
11	きん	ミルクパン	牛乳 大豆サラダ	なすとトマトのスパゲティ	こむぎこさとう バターあぶら マーガリンスパゲッティ	ミルク牛乳 ベーコンチーズしらす だいす	たまねぎなすピーマンコーン トマト ににくきゅうりキャベツ	627	25.1	大豆	
14	げつ	ピリ辛ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 千草焼き もやしのゆかり和え	こめむぎ ごまあぶら	とりにく牛乳 とうふあぶらあげ千草焼 いわしサラダチキン	ささがきごぼうえだまめねぎ にんじんはくさい えのきたけもやしこまつなゆかり	550	26.1	ピリ辛ご飯	
15	か	コッペパン	牛乳	キノコのクリームスープ ししゃも	パンじやがいも こめこバターあぶら	牛乳ベーコン クリームシシャモ チーズ	にんじんたまねぎ しめじエリンギえだまめ キャベツきゅうりレモンじる	621	26.8	きのこ	
16	すい	むぎごはん	牛乳	マーポーなす パンパンジーサラダ	こめさとう むぎごまあぶら でんぶんねりごま	牛乳ぶたにく豚肉 だいす とりささみ	なすにんじんきゅうり たまねぎねぎしうがわかめ ににくいきたけキャベツもやし	557	22.6	なす	
17	もく	キーマカレー	牛乳 パイン	コールスローサラダ パイン	こめあぶら むぎさとう じやがいも	ぶたにくチーズ だいす 牛乳	たまねぎにんじん ピーマンなすににくりんご しうがキャベツパインアップル	596	19.7	ピーマン	

がつ か たなばた
☆ 7月7日は七夕。☆

たなばたけんぎょうひこぼし しょくじょおりひめ おひめ おひめ
七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。



あつ なつ げん き
暑い夏も元気に
の乗りきりましょう!

太陽と雲の背景に、花と船のイラスト。