



献立予定表



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう		ちゅうもく 注目してほしい しよくざい しよくひん 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	からだのちようしをととのえる			
1	か	こくとう 黒糖パン		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 だいず	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		すまし汁 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 にかうり こんぶ こまつな しょうが もやし	595	25.1	ゴーヤ
3	もく	けいはん 鶏飯		かにかまときゅうりのごまネズ 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 しいたけ 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	れん 蒸しパン		ラビオリスープ せんじかがサラダ 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 じゃがいも 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		セタそうめん汁 五目きんぴら	こめ むぎ ごま 魚そうめん つきこんにやく 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	セタ
8	か	タコライス		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 だいず 牛乳 とりにく たまご	たまねぎ レタス トマト もずく にんじん	627	26.6	那覇の日
9	すい	ペペロンチャーハン		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 てんぷん 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 チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり	528	21.7	ごま
10	もく	むぎごはん		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 じゃがいも つきこんにやく	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ なっとう	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		なすとトマトのスパゲティ だいず 大豆サラダ	こむぎこ さとう バター あぶら マーガリン スパゲティ	ミルク牛乳 ベーコン チーズ しらす だいず	たまねぎ なす ピーマン コーン トマト にんにく きゅうり キャベツ	627	25.1	大豆
14	げつ	から ピリ辛ごはん		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		キノコのクリームスープ ししゃも キャベツのレモン和え	パン じゃがいも こめこ バター あぶら	牛乳 ベーコン クリーム シシヤモ 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		マーボーなす バンバンジーサラダ	こめ さとう むぎ ごまあぶら てんぷん ねりごま	牛乳 豚肉 だいず とりささみ	なす にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが わかめ にんにく しいたけ キャベツ もやし	557	22.6	なす
17	もく	キーマカレー		コールスローサラダ パイナップル	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも	ぶたにく チーズ だいず 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン なす にんにく りんご しょうが キャベツ パインアップル	596	19.7	ピーマン

7月7日は七夕

七夕は牽牛（ひくしゅう）と織女（おりひめ）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。

