



よていこんだてひょう

給食目標

旬の野菜を 食べよう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	I 質 +	E 質 +	し し つ	え ん ぷ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
1 (水)	○	枝豆ごはん	ぎゅうじゅう/	枝豆	米	520	21.3	14.9	1.68
		豆あじの南蛮漬	小豚	長葱	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油				
		いりどり	鶏肉	人参 さやえんどう ごぼう たけのこ	こんにゃく 里芋 きび砂糖 サラダ油				
2 (木)	○	高菜チャーハン	ぎゅうじゅう/ちりめんじゃこ 豚肉	たかな 人参 長葱 干し椎茸	米 麦 ごま ごま油 サラダ油	522	21.5	16.6	2.54
		にらたまスープ	豆腐 鶏肉 卵	にら 人参 たけのこ 長葱	でん粉 ごま油				
		オレンジゼリー	薄天	みかん果汁 みかん缶	砂糖				
3 (金)	○	胚芽パン	ぎゅうじゅう/		胚芽パン	528	25.0	20.4	2.60
		とり肉のマーマレード焼き	鶏肉	オレンジマーマレード					
		マセドアンサラダ	ひよこ豆	人参 きゅうり コーン缶	じゃが芋 サラダ油				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 にんにく マッシュルーム	サラダ油				
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうじゅう/		米 麦	578	24.0	16.9	1.59
		鯖のみそ煮	みそ 鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		じゃがいもの金平	豚肉	人参 さやいんげん ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま油				
		冷凍りんご		冷凍りんご					
7 (火)	○	回鍋肉丼	ぎゅうじゅう/ みそ 豚肉	小松菜 にら 人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	579	20.7	14.6	1.65
		フルーツポンチ (ナタデココ入り)		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 ナタデココ				
		アーモンド小魚			アーモンド小魚 (市販品)				
8 (水)	○	きな粉揚げパン (アーモンド粉入り)	ぎゅうじゅう/ きな粉		コッペパン きび砂糖 アーモンド 大豆油	603	25.2	21.9	2.08
		ミネストローネ	ベーコン 鶏肉	トマト缶 人参 グリンピース キャベツ セロリ 玉葱 にんにく	マカロニ きび砂糖				
		青のり小魚	青のり小魚 (市販品)						
9 (木)	○	ごはん	ぎゅうじゅう/		米 麦	561	26.3	14.1	1.22
		鯖のごま干し	鯖ごま干し						
		じゃがいものそぼろ煮	大豆 豚肉	さやいんげん 人参 玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
10 (金)	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうじゅう/ いんげん豆 鶏肉 チーズ	かぼちゃ トマト缶 人参 生姜 スズキニ 玉葱 なす にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 大豆油 バター サラダ油	656	20.4	21.8	2.10
		きのごサラダ		人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 にんにく ほんしめじ	サラダ油				
		黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ (市販品)						
13 (月)	○	エビピラフ	ぎゅうじゅう/ えび 鶏肉	人参 グリンピース 玉葱 コーン缶 にんにく	米 麦 サラダ油	618	21.7	19.6	2.40
		千切り野菜のスープ	ベーコン	人参 さやえんどう キャベツ セロリ 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		チョコとアーモンドのスコーン	牛乳		小麦粉 小麦粉 砂糖 アーモンド バター チョコレート				
14 (火)	○	ちんげん菜ごはん	ぎゅうじゅう/ ハム	チンゲン菜	米 麦 サラダ油	635	21.4	24.6	2.05
		とり肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉	ピーマン 生姜	さつまいも でん粉 きび砂糖 カシューナッツ 大豆油				
		うずら卵のしょうゆ煮	うずら卵						
15 (水)	○	ごはん	ぎゅうじゅう/		米 麦	629	24.7	22.1	2.60
		秋刀魚のみりん干し	秋刀魚のみりん干し						
		さつまい	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	小松菜 人参 大根	さつまいも こんにゃく				
		ひとくちゼリー (もも味)			ゼリー (市販品)				
16 (木)	○	丸パン	ぎゅうじゅう/		丸パン	618	26.3	18.9	2.71
		フィッシュポーション	フィッシュポーション (市販品)		大豆油				
		磯ポテト	青のり		じゃが芋				
		コーンクリームスープ	いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	米粉 バター サラダ油				
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうじゅう/		米 麦	601	23.0	16.3	2.25
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		切干大根のサラダ	昆布	人参 きゅうり 生姜 切干し大根	きび砂糖 ごま油				
		冷凍黄桃		黄桃缶					

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	1食 の Kcal	たん ぱく 質 g	し じ つ -g	えん ぶん g
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる				
20 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	629	23.9	26.4	1.91
		鯖の文化干し	鯖						
		大豆の湯煮	大豆 油揚げ ひじき 鶏肉	小松菜 人参 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
21 (火)	○	うなぎごはん	ぎゅうにゅう/ うなぎ	生魚 オレンジピューレ	米 ぎび砂糖	527	20.7	15.7	2.03
		豆乳とん汁	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 干し椎茸	こんにゃく 塩辛 サラダ油				
		ひとくちゼリー (ぶどう味)			ゼリー (市販品)				
22 (水)	○	キムタクチャーハン	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 グリンピース 大根 長葱 キムチ	米 麦 ごま油 サラダ油	543	20.5	16.5	2.36
		トマトとたまごのスープ	鶏肉 卵	小松菜 トマト 人参 セロリ 玉葱 にんにく	ワンタンの皮 サラダ油				
		みかん缶		みかん缶					
27 (月)	○	もろこしごはん	ぎゅうにゅう/	コーン缶	米 もち米	558	23.8	14.2	1.65
		赤魚の照り焼き	赤魚照り焼き						
		野菜のごま煮	鶏肉	さやいんげん 人参 ごぼう 大根	こんにゃく じゃが芋 ぎび砂糖 ごま サラダ油				
28 (火)	○	コッペパン (ハニーレモン小袋)	ぎゅうにゅう/	ハニーレモン (市販品)	コッペパン	586	20.9	18.9	2.38
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター サラダ油				
		きのことキャベツのソテー		キャベツ にんにく ぶなしめじ エリンギ	サラダ油				
29 (水)	○	ぶた丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 さやいんげん 生魚 玉葱	米 麦 こんにゃく 砂糖 サラダ油	578	22.9	16.6	1.88
		五目豆	大豆 油揚げ 昆布 鶏肉	人参 たけのこ	こんにゃく ぎび砂糖 サラダ油				
		ずいか		ずいか					
30 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	521	21.8	16.8	0.98
		鯖の山椒焼き	鯖	生魚					
		切干大根の煮物	油揚げ 鶏肉	小松菜 人参 切干し大根	ぎび砂糖				
		青のり大豆	大豆 青のり		ごま サラダ油				
31 (金)	○	ターメリックライス	ぎゅうにゅう/		米 麦	621	24.8	21.6	2.31
		ドライカレー	大豆 豚肉 チーズ	パセリ さやいんげん 玉葱 にんにく レーズン	くるみ サラダ油				
		うずら粥とわかめのスープ	わかめ 鶏肉 うずら粥	人参 生魚 長葱 白菜 干し椎茸	ごぼう サラダ油				
		メロン		メロン					

平均栄養量	582	22.9	18.5	2.04
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal加り、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。(献立は、6月より引き続き配膳に配慮したものとなっています。そのため、栄養摂取量は熱量の80~90%を目安にしています。)

※今月は旬の食材として、とうもろこし・枝豆・さやいんげん・かぼちゃ・きゅうり・なす・人参・ピーマン・トマト・ずいかなどを使用します。

※7月7日は七夕なので、フルーツポンチには星型のナタデココを加えます。星空のように見えますでしょうか?

※10日は、夏野菜をたっぷり使ったカレーライスです。この時期にしか食べられない夏のメニューです。

※今年の土用の丑の日は、7月21日です。今年ほうなごごはんを作ります。うなぎパワーで、暑い7月を元気に過ごしましょう。

夏野菜を たくさん食べよう

なす

花は?

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン (ポリフェノールの一種) が多く含まれています。

とうもろこし

花は?

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり

花は?

しゃせしやきたした白こたえと葉部に緑がしいばがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

かぼちゃ

花は?

カロテンが豊富。白や皮肉などを積極的に採り、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやくもたくさん含まれています。

ピーマン

花は?

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

トマト

花は?

真っ赤な皮には抗酸化成分 (リコピン) がいっぱい。消化を助したり、利尿を予防したりする働きがあります。

えだまめ

花は?

茹でると大豆になるため、お茶の淹めにはたんぱく質が多く、ビタミンや鉄分、食物繊維も豊富。