

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15	29	木	牛乳	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 切干入りごはん 果物	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳	食パン 砂糖 ジャがいも 油 米 白いりごま	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン 切干し大根 果物	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 コンソメ マヨネーズ	Ene. : 464kcal P : 22.7g F : 15.6g C : 64g Ca : 334mg 食塩相当量 : 1.5g
2	16		金	牛乳	ごはん 家常豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(わかめ・ねぎ)	牛乳 焼きビーフン 果物	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豚もも肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんじん なす ブロッコリー ひじき ごぼう ねぎ わかめ もやし	しょうゆ 食塩 かつおだし	Ene. : 458kcal P : 18.7g F : 18.1g C : 62g Ca : 365mg 食塩相当量 : 1.2g
3	17	31	土	牛乳	ごはん 鶏肉の塩炒め キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ヨーグルト クッキー	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	米 油 砂糖 クッキー	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし	Ene. : 461kcal P : 19.2g F : 13g C : 72.3g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19		月	牛乳	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き 3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・えのき)	牛乳 ヨーグルトマフィン 果物	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん コーン えのきたけ 果物	しそふりかけ しょうゆ 食塩 酢 かつお・昆布だし ペーキングパウダー	Ene. : 461kcal P : 18.3g F : 16.9g C : 63.7g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.3g
6	20		火	牛乳	ジャージャーうどん テンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん)	牛乳 チャーハン(鶏肉)	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆 鶏むね肉	干しうどん 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん テンゲンサイ かぼちゃ だいこん キャベツ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩 中華だしの素	Ene. : 463kcal P : 20.2g F : 15.2g C : 66.9g Ca : 281mg 食塩相当量 : 2.7g
7	21		水	牛乳	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 りんごゼリー 果物	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 調整豆乳	米 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく パプリカ(赤) もやし こまつな わかめ 粉かんでん リンゴジュース	カレールー 食塩 酢 かつおだし しょうゆ	Ene. : 490kcal P : 17.8g F : 18.8g C : 68.1g Ca : 316mg 食塩相当量 : 1.1g
8			木	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ オクラのナムル みそ汁(もやし・なめこ)	ヨーグルト みそ蒸しパン	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	米 片栗粉 あげ油 ごま油 白いりごま 砂糖 ホットケーキ粉	しょうが キャベツ オクラ にんじん もやし なめこ	しょうゆ かつお・昆布だし 酢	Ene. : 495kcal P : 21g F : 18.8g C : 66.7g Ca : 280mg 食塩相当量 : 1.8g
9	23		金	牛乳	ごはん 豚肉の甘酢炒め 蒸かしかぼちゃ みそ汁(だいこん・しめじ)	牛乳 マカロニきなこ 果物	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ(黄) トマト かわかちや だいこん しめじ 果物	しょうゆ 食塩 酢 かつおだし	Ene. : 456kcal P : 19.6g F : 13.1g C : 70.2g Ca : 246mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24		土	牛乳	ごはん なすの鶏そぼろ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(ジャがいも・わかめ)	ヨーグルト おこめリング	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	米 砂糖 油 白いりごま ジャがいも おこめリング	たまねぎ にんじん なす ブロッコリー ねぎ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene. : 454kcal P : 18.9g F : 16g C : 64.2g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.5g
13	27		火	牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 金平ごぼう みそ汁(ジャがいも・キャベツ)	牛乳 ひじきにぎり 果物	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ジャがいも パン粉	ごぼう にんじん キャベツ ひじき 果物	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 445kcal P : 18.4g F : 12.8g C : 69g Ca : 250mg 食塩相当量 : 1.4g
14	28		水	牛乳	ごはん かれのい蒲焼き風 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(えのき・油揚げ)	牛乳 ミルククッキー 果物	牛乳 かれい 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 卵	米 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉	しょうが こまつな にんじん えのきたけ 果物	しょうゆ かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene. : 459kcal P : 18.5g F : 14.5g C : 67.1g Ca : 319mg 食塩相当量 : 1.7g
22	郷土料理	茨城・沖縄	木	牛乳	七福カレーめん(パスタ) 鶏のごみそ焼き すまし汁(こまつな・わかめ)	牛乳 サーターアランダギー 果物	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	スパゲティ 油 白いりごま 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン なす しめじ コーン しょうが こまつな カットわかめ 果物	カレー粉 食塩 しょうゆ かつおだし 汁 ペーキングパウダー	Ene. : 454kcal P : 21.4g F : 17.3g C : 59.5g Ca : 294mg 食塩相当量 : 1.7g
26			月	牛乳	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 ジャムサンド 果物	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ジャがいも ごま油 食パン いちごジャム	たまねぎ にんじん ビーマン あおのり カットわかめ 果物	かつおだし しょうゆ 酢 食塩 かつお・昆布だし	Ene. : 453kcal P : 20.8g F : 14.7g C : 65.7g Ca : 250mg 食塩相当量 : 1.4g
30	特別食		金	牛乳	ひまわりライス ハンバーグ～3色の夏野菜ソース～ すまし汁(にんじん・こまつな)	牛乳 マーブルカップケーキ	牛乳 かつお節 豚ひき肉 卵	米 パン粉 油 砂糖	コーン きゅうり たまねぎ パプリカ(赤) ビーマン あおのり トマト 缶 にんじん こまつな	しょうゆ 食塩 ケチャップ 中濃ソース かつおだし 汁 ペーキングパウダー ココア	Ene. : 505kcal P : 19g F : 20.9g C : 65.6g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.2g
給食MEMO								目標値	月平均値		
今年も暑い夏がやってきました。夏バテに打ち勝つためにもしっかりと水分をとり、しっかり食べられますように。 ＜今月の郷土料理：22日(木)＞ お昼は茨城県古河市の「七福カレーめん」・おやつには沖縄の「サーターアランダギー」をアレンジした献立を提供予定です。古河市は、今月の食育テーマ「ビーマン」にご協力いただいた農家さんの畑のある土地です。七福神にちなみ7種類の食材を取り込んだ栄養たっぷりの献立になります。サーターアランダギーは、暑い沖縄県では日持ちのする縁起物として古くから親しまれてきました。今年も暑い夏になりますが、皆様にも「福」が訪れますように。								Ene.(エネルギー)	475kcal	466kcal	
								P(タンパク)	19g	19.6g	
								F(脂質)	13.2g	16.1g	
								C(炭水化物)	70.1g	66.1g	
								Ca(カルシウム)	225mg	287mg	
								食塩相当量	1.5g	1.5g	

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・みかん缶・パイン缶・スイカ
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆