

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ 夏野菜きんぴら もずくのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 もずく みそ 大豆	米 砂糖 ごま でんぷん 米油 ジャガイモ	ズッキーニ こんにゃく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ えのきたけ にんじん 長ねぎ	761	29.5
4	月	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 風味あえ ワントンスープ	牛乳 さば なた	米 砂糖 ごま ワンタン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 福神漬 もやし メンマ 玉ねぎ たら	731	30.6
5	火	ごはん	牛乳	豚肉と車麩の揚げ煮 即席漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆	米 麩 でんぷん 米油 砂糖 ごま ジャガイモ	さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ さやえんどう	760	28.1
6	水	ソフトめん	牛乳	夏野菜のミートソース じゃがいものシャキシャキサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 じゃがいも アーモンド	玉ねぎ トマト なす とうもろこし えのきたけ にんにく しょうが きゅうり にんじん	916	36.5
7	木	ゆかりごはん	牛乳	星型ハンバーグ 天の川サラダ 七タ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ オクラ	720	26.1
8	金	ごはん	牛乳	あじの薬味ソース ゆかりあえ 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 みそ	精白米 でんぷん 米油 砂 糖 ジャガイモ	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	779	32.9
11	月	麦ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースー ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ チーズ	牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ジャガイモ	しょうが たけのこ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし トマト ほうれん草	781	34.7
12	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのねぎみそやき ビーフンソテー 豆腐スープ	牛乳 いか みそ ベーコン 豆腐 なた	米 砂糖 米油 ビーフン ごま油	長ねぎ キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ 玉ねぎ えのきたけ	699	32.7
13	水	中華麺	牛乳	タンメンスープ カリカリカレー豆 わかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ なた	中華めん 米油 でんぷん アーモンド 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん 長ねぎ たら とうもろこし きくらげ しょうが もやし きゅうり	852	35.1
14	木	ごはん	牛乳	メンチカツ のりず和え 夕顔のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 米油 ジャガイモ	玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 ゆうがお オクラ	822	28.6
15	金	米粉 パン	牛乳	オムレツのラタトゥイユソース 星形ポテト コンソメスープ	牛乳 卵 ベーコン	米粉パン 砂糖 ジャガイモ 米油	パナップル にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ とうもろこし にんじん しめじ	742	29.6
19	火	ごはん	牛乳	鮭のコーンマヨネーズ焼き ゴーヤチャンプルー わかめのみそ汁	牛乳 さけ ハム 厚揚げ 卵 かつお節 わかめ みそ 大豆	米 マヨネーズ 米油 ジャガイモ	とうもろこし パセリ もやし ゴーヤ にんじん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	773	35.7
20	水	黒豆ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～近畿地方～ 豚肉のトンテキソース おひたし 盆汁 みかんゼリー	黒大豆 牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん さといも みかん	にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん なす かぼちゃ ごぼう 枝豆 さやいんげん	796	35.6
21	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのフライ ごま酢和え 発酵のまちの夏のっぺい	牛乳 めぎす かまぼこ 厚揚げ	米 パン粉 小麦粉 米油 ごま 砂糖 ジャガイモ でんぷん	もやし 小松菜 にんじん 干しいた け こんにゃく ゆうがお 枝豆	770	33.5
22	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜ひき肉カレー アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油 ジャガイモ カレールー アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト さやいんげん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	835	28.4

一食平均エネルギー:782 Kcal

たんぱく質:31.8 g

脂質:21.2 g

食塩:2.7 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

【食育の日献立】日本一周味めぐり～近畿地方～
 京都府と兵庫県にまたがる丹波地方では、古くから良質の黒大豆が栽培されてきました。給食では、黒豆をお米と一緒に炊いて、黒豆ごはんにします。トンテキは三重県四日市市発祥の料理で、豚肉のスタミナステーキです。盆汁は三重県の郷土料理で、お盆の時期に食べられています。旬の野菜をたくさん使っているのが特徴です。そして、和歌山県はみかんの収穫量が全国第1位なので、デザートはみかんゼリーです。今月は近畿地方の献立を味わいましょう。