

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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	土	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ コリコリつけものあえ じょうえつなつとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん ふくじんづけ なす たまねぎ こんにやく さやいんげん	632	23.8	17.8	1.8
3	月	ちゅうかめん	牛乳	【食育の日：福岡県】 はかたとんこつラーメン ギョーザ あちゃらづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	ちゅうかめん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	メンマ にんにく しょうが きくらげ たまねぎ はねぎ キャベツ たら きゅうり にんじん	626	25.4	15.9	2.0
4	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご あつあげとキャベツのツナい ため とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ツナ みそ とびうお とうふ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう ながねぎ	613	27.7	15.1	1.9
5	水	ごはん	牛乳	いわしのかばやき こんぶあえ きせつのもずくスープ	ぎゅうにゅう いわし こんぶ かまぼこ とうふ もずく	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ こまつな しょうが	602	23.7	19.2	1.6
6	木	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのチーズハン バーグ ゆかりあえ たなばたじる	わかめ ぎゅうにゅう とり ぶたにく チーズ かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ ごま そうめん	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり えのきたけ オクラ	628	25.1	18.9	2.6
10	月	ソフトめん	牛乳	ナスとトマトのミートソース こんにやくとわかめのうめサ ラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト サラダこんにやく きゅうり コーン うめぼし ぶどう	691	26.5	15.1	2.0
11	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい メンマサラダ ちゅうかふう たまごスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とうふ たまご	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ メンマ きゅうり もやし にんじん しめじ ほうれんそう	616	22.5	16.9	2.0
12	水	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ のりずあえ なだちやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか のり あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ なす こまつな	622	26.0	17.3	1.9
13	木	むぎごはん	牛乳	セルフのタコライス ペンネサラダ ゴロゴロやさいのスープカ レー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ウインナー	こめ おおむぎ あぶら さとう ペンネ じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン しめじ トマト	679	25.8	19.3	1.9
14	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのごまみそやき いそづけ なつのつべ	ぎゅうにゅう めぎす みそ あおだいず わかめ かまぼこ やきとうふ あぶらあげ	こめ ごま さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん なす こんにやく さやいんげん	599	25.6	14.6	1.6
18	火	むぎごはん	牛乳	スタミナやきにくどん ローストチーズポテト キャベツのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ みそ あぶらあげ だいず	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく にんじん こんにやく たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう	650	28.4	17.9	2.0
19	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ あおだいずサラダ なつやさいのミネストローネ チーズ	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ベーコン チーズ	こめこパン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	りんご もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ なす トマト さやいんげん	615	27.8	22.5	2.8
20	木	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき なめたけあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ たまご みそ	こめ ごま じゃがいも	しょうが もやし にんじん ほうれんそう なめたけ ながねぎ	636	28.1	19.0	2.0
21	金	むぎごはん	牛乳	なだちやさいのなつカレー くきわかめのサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト もやし きゅうり コーン えだまめ	645	23.2	18.2	1.9

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：17.7 g

食塩：2.0 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。ご了承ください。

7月3日(月) 食育の日献立 テーマ～給食で日本を旅しよう～福岡県

7月の食育の日は、福岡県にちなんだ料理です。有名な『博多豚骨ラ
ーメン』を提供します。長浜市場で働く労働者に、早く、安く、提供できる
ように生まれたラーメンです。早く茹であがるように麺は細麺で、安く食
べられるように替え玉が生まれました。(替え玉発祥の地)また、博多湾は、
貿易の拠点として栄えてきました。『あちゃら漬け』に使われている唐辛
子は、ポルトガルから伝わったようです。ポルトガル語で、野菜の漬物を
「アチャール」と言うので、『あちゃら漬け』となったようです。福岡県
の食を楽しんでほしいと思います。

【7月名立産野菜】

味美菜
キャベツ
玉ねぎ
じゃがいも
きゅうり
なす
にんにく
さやいんげん
枝豆