

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 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
3	月	麦ごはん	牛乳	三和産野菜のハヤシライス 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 茎わかめ	米 大麦 バター オリーブ油 米粉 <b>じゃがいも</b> 砂糖 ごま ハヤシルウ 米油	しょうが <b>にんにく 玉ねぎ</b> にんじん <b>ズッキーニ</b> もやし サラダこんにゃく コーン	824	27.8
4	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き のりずあえ なすのみそ汁	牛乳 まいわし のり 厚揚げ <b>みそ</b> 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 <b>じゃがいも</b>	もやし にんじん ほうれん草 <b>玉ねぎ</b> なす	796	29.9
5	水	ごはん	牛乳	ごま焼肉 ガーリックポテト モロヘイヤの卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 米油 ねりごま ごま <b>じゃがいも</b> でんぷん	<b>にんにく 玉ねぎ</b> もやし <b>ピーマン</b> にんじん えのきたけ モロヘイヤ	815	31.8
6	木	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日:福岡県】 ちゃんぽんスープ 大豆と小魚のごまがらめ キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 なんと 大豆 片いわし	中華麺 米油 砂糖 でんぷん <b>じゃがいも</b> ごま ごま油	しょうが <b>にんにく</b> メンマ <b>玉ねぎ</b> にんじん もやし 長ねぎ キャベツ <b>きゅうり</b> 福神漬	810	35.4
7	金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 星のゼリー	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 昆布	米 ごま ラード 砂糖 そうめん 水あめ	コーン 枝豆 <b>玉ねぎ</b> もやし にんじん <b>きゅうり</b> ゆかり粉 えのきたけ オクラ ぶどう(果汁) レモン(果汁) みかん(果汁)	780	28.1
10	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ メンマサラダ カレーマーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 <b>みそ</b>	米 ラード 小麦粉 ごま 大豆油 でんぷん 砂糖 ごま油 米油 カレールウ	キャベツ <b>玉ねぎ</b> いら しょうが メンマ もやし <b>きゅうり</b> <b>にんにく</b> にんじん 干しいたけ <b>ピーマン</b>	854	31.4
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ コリコリ漬物あえ 夏野菜とツナのみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ ツナ <b>みそ</b>	米 でんぷん 米粉 米油 <b>じゃがいも</b>	しょうが にんじん キャベツ <b>きゅうり</b> たくあん 福神漬 <b>玉ねぎ</b> さやいんげん	840	33.2
12	水	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ひじきと大豆の炒り煮 ゆうがおのみそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ <b>みそ</b>	米 米油 砂糖 <b>じゃがいも</b>	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん <b>玉ねぎ</b> ゆうがお	778	33.0
13	木	ソフト麺	牛乳	辛みそうどん汁 いわしのかりかり焼き ごま昆布あえ	牛乳 豚肉 大豆 <b>みそ</b> まいわし 昆布	ソフトめん 米油 砂糖 <b>じゃがいも</b> 米 パン粉 なたね油 ごま	<b>にんにく</b> しょうが にんじん <b>玉ねぎ</b> メンマ コーン 長ねぎ もやし <b>きゅうり</b>	833	37.8
14	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフの天井(めぎす・ズッキーニ) なめたけあえ 夏のもずくスープ	牛乳 めぎす 青大豆 かまぼこ 豆腐 もずく	米 小麦粉 米粉 米油 砂糖 ごま	<b>ズッキーニ</b> ほうれん草 もやし なめたけ にんじん えのきたけ オクラ しょうが	783	27.4
18	火	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 夏野菜のそぼろ煮 とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ とび魚 豆腐 <b>みそ</b>	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油	なす 枝豆 <b>かぼちゃ</b> しょうが にんじん <b>玉ねぎ</b> ごぼう 長ねぎ	816	37.4
19	水	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 豆腐とわかめのスープ	牛乳 たら 高野豆腐 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま <b>じゃがいも</b>	しょうが <b>にんにく ぎゅうり</b> にんじん しめじ 長ねぎ	816	27.9
20	木	麦ごはん	牛乳	三和産夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 手作りプリン	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 大麦 米油 米粉 <b>じゃがいも</b> カレールウ 砂糖 ごま	しょうが <b>にんにく 玉ねぎ</b> にんじん なす <b>かぼちゃ</b> キャベツ コーン プチマリン	849	26.1
21	金	アップル米粉パン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース 青大豆サラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 大豆油 オリーブ油 米油 <b>じゃがいも</b> 米粉	りんご <b>にんにく</b> なす <b>玉ねぎ</b> <b>ズッキーニ</b> トマト キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん <b>かぼちゃ</b> ほうれん草	866	35.7
24	月	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 ごま 砂糖 <b>じゃがいも</b> でんぷん	<b>にんにく</b> しらたき <b>切干大根</b> にんじん ほうれん草 もやし <b>玉ねぎ</b> えのきたけ コーン 長ねぎ	775	28.8
25	火	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨチーズ焼き ゴーヤチャンプル 春雨スープ	牛乳 鮭 <b>みそ</b> チーズ ツナ 卵 かつお節 なんと	米 マヨネーズ 砂糖 ごま でんぷん ひまわり油 米油 緑豆春雨 ごま油	にんじん ゴーヤ もやし <b>玉ねぎ</b> 干しいたけ 小松菜	819	36.5
26	水	麦ごはん	牛乳	セルフのタコライス マカロニサラダ レタスと卵のスープ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 マカロニ <b>じゃがいも</b> でんぷん	<b>にんにく</b> しょうが <b>玉ねぎ</b> にんじん <b>きゅうり</b> コーン レタス	839	32.4
27	木	ごはん	牛乳	笹かまのお好み焼き おひたし 塩肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ <b>じゃがいも</b> 米油 砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 <b>玉ねぎ</b> しらたき さやいんげん <b>にんにく</b>	790	29.6
28	金	キムチチャーハン	牛乳	コーンしゅうまい もやしの中華あえ ごまみそワントンスープ	豚肉 牛乳 たら 大豆 なんと 油揚げ <b>みそ</b>	米 ごま油 でんぷん ごま 小麦粉 砂糖 ワンタン	<b>にんにく 玉ねぎ</b> にんじん もやし <b>ピーマン</b> キムチ コーン <b>きゅうり</b> しめじ メンマ いら	789	27.6

一食平均エネルギー:814 Kcal たんぱく質:31.5 g 脂質:22.6 g 食塩:2.5 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。

☆ 三和区は、統一献立ではなく、区独自の献立です。

【7月の献立 ここに注目！】

- ◎ 6日 食育の日献立 : 7月は福岡県を取り上げました。給食を通して、福岡県について知る機会としましょう。
- ◎ 7日 七夕献立 : 主食は輝く星空をイメージして、枝豆とコーンを入れた「星空ごはん」です。ほかにも、たくさん星を散りばめました。給食を味わいながら、七夕の雰囲気を楽しみましょう。
- ◎ 14日 ふるさと献立 : 上越で水揚げされる「めぎす」と三和産の「ズッキーニ」で天ぷらを作ります。ごはんにのせて、天井でいただきます。

【今月の三和産食材】

玉ねぎ きゅうり ズッキーニ じゃがいも  
かぼちゃ ピーマン にんにく 切干大根