

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
3	月	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日：福岡県】 博多豚骨ラーメン ギョーザ あちゃら漬け	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 砂糖 米油 ごま 小麦粉 大豆油 でんぷん	メンマ にんにく しょうが きくらげ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ たら きゅうり	778	31.2	18.3	2.5
4	火	ごはん	牛乳	太巻きたまご 厚揚げとキャベツのツナ炒め とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 厚揚げ ツナ とび魚 豆腐 みそ	米 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 長ねぎ	769	34.6	16.8	2.3
5	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 昆布あえ 季節のもずくスープ	牛乳 いわし 昆布 かまぼこ 豆腐 もずく	米 でんぷん 米油 砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 えのきたけ 小松菜 しょうが	755	29.8	21.9	2.0
6	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ コリコリ漬物あえ 上越夏豚汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬け 玉ねぎ なす こんにゃく さやいんげん	789	28.5	20.3	2.4
7	金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のチーズハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ かまぼこ 豆腐	米 大麦 ごま そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり えのきたけ オクラ	788	31.0	22.6	3.1
10	月	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース こんにゃくとわかめの梅サラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト サラダこんにゃく きゅうり コーン 梅干し	860	33.2	19.4	2.5
11	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 メンマサラダ 中華風たまごスープ	牛乳 たら 卵 ベーコン 豆腐	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	コーン 玉ねぎ メンマ きゅうり もやし にんじん しめじ ほうれん草	771	26.9	19.4	2.5
12	水	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの竜田揚げ のり酢あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ なす さやいんげん	807	32.3	21.6	2.4
13	木	麦ごはん	牛乳	セルフのタコライス ペンネサラダ ゴロゴロ野菜のスープカレー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ウインナー	米 大麦 米油 砂糖 ペンネ じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン しめじ トマト	865	32.6	23.3	2.5
14	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのごま味噌焼き 磯漬け 夏のっぺ	牛乳 めぎす みそ 青大豆 わかめ 油揚げ かまぼこ 焼き豆腐	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん なす こんにゃく さやいんげん	777	34.5	17.2	2.2
18	火	麦ごはん	牛乳	スタミナ焼肉丼 ローストチーズポテト キャベツのごまみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく にんじん こんにゃく 玉ねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草	814	35.2	20.7	2.5
19	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ 青大豆サラダ 夏野菜のミネストローネ チーズ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン チーズ	こめ粉パン 砂糖 大豆油 ごま ごま油 じゃがいも	りんご もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ なす トマト さやいんげん	817	35.5	27.4	3.6
20	木	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き なめ茸あえ かきたまみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ 卵 わかめ みそ	米 ごま ふ じゃがいも	しょうが もやし にんじん ほうれん草 なめたけ	811	35.7	22.8	2.7
21	金	麦ごはん	牛乳	名立野菜の夏カレー くきわかめのサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 茎わかめ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト もやし きゅうり コーン えだまめ	800	27.4	20.0	2.3

一食平均エネルギー：800 Kcal

たんぱく質：32.0 g

脂質：20.8 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。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】

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