

日	曜	献立名		使用材料名			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	
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのハニージンジャーソテー きゅうりのふうみづけ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら はちみつ かたくりこ さとう ごまあぶら ラーゆ ごま じゃがいも	たまねぎ あかピーマン きピーマン しょうが きゅうり キャベツ にんじん ながねぎ	670	27.3	
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのピリからやき こまつなのりのりサラダ なつのみそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま かたくりこ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ なす こんにやく きぬさや	642	28.3	
3	水	こくとう こめこ コッペンパン	ぎゅうにゅう	スパニッシュオムレツ ペンネとアスパラのソテー コーンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ウインナー	こめこパン こくとう じゃがいも さとう かたくりこ ペンネ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく トマト キャベツ だいこん コーン さやいんげん	604	26.2	
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのくみそあんかけ(4年~2個) コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう コーン にんじん だいこん	621	24.6	
5	金	えだまめいり ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 ほしのコロッケ きりぼしだいこんのサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら そうめん たなばたゼリー	あかしそ うめ えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	615	18.2	
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのガーリックマヨネーズ しょうゆフレンチ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ	649	29.8	
9	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しおラーメンスープ ギョウザ(5年~2個) ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく わかめ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ コーン きくらげ たまねぎ なら もやし きゅうり	656	26.1	
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~しこく~】 カツオカツのあまだれ ゆずかあえ むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうふ なた わかめ むぎみそ だいず	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆず だいこん ながねぎ	609	20.8	
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あおじそdeガパオライス キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく あおじそ キャベツ ほうれんそう もやし しょうが	613	24.8	
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのこうみやき おまめのきんぴら にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう いか だいず さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ きぬさや	668	30.4	
16	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	なすとツナのトマトソース アーモンドサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト	ソフトめん オリーブゆ こめこ アーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	711	29.4	
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグてりやきソース ほうれんそうサラダ にんたまスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ ベーコン たまご	こめ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ コーン	609	23.9	
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ささかまのマヨチーズやき(4年~2枚) かおりあえ かきざきやさいのなつのっぺい	ぎゅうにゅう ささかまぼこ こなチーズ みそ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん あおじそ なす こんにやく オクラ	586	19.6	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年~2尾) やさいのごまびたし えのきのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	680	26.1	
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいかレー えだまめとコーンのサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら カレールー	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ コーン りんご	682	19.7	
23	火	がっき しゅうぎょうしき 1学期終業式								

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：17.8 g

食塩：2.2g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 7月は四国です!

かつおは高知県を代表する魚として、県民に親しまれており、昭和63年に県の魚にも指定されました。全国的に有名な郷土料理として「かつおのたたき」があります。また、ゆずの生産が盛んで、国内の生産量の半分が高知県とれます。春から秋にかけて続く穏やかな気候がゆずの栽培に適しているそうです。お汁には、四国の鳴門海峡にちなんだ「わかめ」や鳴門の渦潮をイメージした「なると巻き」、特産品の麦みそを使用しました。

こんげつ じばさん 今月の地場産

こんげつ かきざきさん やさい とうじょう
今月から、柿崎産の野菜が登場します。
しゅん しょくざい
旬の食材をおいしくいただきます。

- じゃがいも
- たまねぎ
- 越の丸なす
- かぼちゃ(中旬~)

日	曜	献立名		使用材料名			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
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのハニージンジャーソテー きゅうりのふうみづけ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら はちみつ かたくりこ さとう ごまあぶら ラーゆ ごま じゃがいも	たまねぎ あかピーマン きピーマン しょうが きゅうり キャベツ にんじん ながねぎ	670	27.3
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのピリからやき こまつなのりのりサラダ なつのみそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま かたくりこ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ なす こんにやく きぬさや	642	28.3
3	水	こくとう こめこ コッペンパン	ぎゅうにゅう	スパニッシュオムレツ ペンネとアスパラのソテー コーンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ウインナー	こめこパン こくとう じゃがいも さとう かたくりこ ペンネ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく トマト キャベツ だいこん コーン さやいんげん	604	26.2
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのにくみそあんかけ(4年~2個) コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう コーン にんじん だいこん	621	24.6
5	金	えだまめいり ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 ほしのコロケ きりぼしだいこんのサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら そうめん たなばたゼリー	あかしそ うめ えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	615	18.2
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのガーリックマヨネーズ しょうゆフレンチ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ	649	29.8
9	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しおラーメンスープ ギョウザ(5年~2個) ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく わかめ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ コーン きくらげ たまねぎ なら もやし きゅうり	656	26.1
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~しこく~】 カツオカツのあまだれ ゆずかあえ むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうふ なた わかめ むぎみそ だいず	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆず だいこん ながねぎ	609	20.8
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あおじそdeガパオライス キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく あおじそ キャベツ ほうれんそう もやし しょうが	613	24.8
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのこうみやき おまめのきんぴら にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう いか だいず さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ きぬさや	668	30.4
16	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	なすとツナのトマトソース アーモンドサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト	ソフトめん オリーブゆ こめこ アーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	711	29.4
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグてりやきソース ほうれんそうサラダ にんたまスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ ベーコン たまご	こめ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ コーン	609	23.9
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ささかまのマヨチーズやき(4年~2枚) かおりあえ かきざきやさいのなつのっぺい	ぎゅうにゅう ささかまぼこ こなチーズ みそ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん あおじそ なす こんにやく オクラ	586	19.6
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年~2尾) やさいのごまびたし えのきのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	680	26.1
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいかレー えだまめとコーンのサラダ アップルシャーベットの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら カレールー	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ コーン りんご	682	19.7
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのチンジャオロースーどん ローストポテト ちゅうかとうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく パセリ にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	644	24.3

一食平均エネルギー：641 Kcal たんぱく質：25.0 g 脂質：17.8 g 食塩：2.2g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~ 7月は四国です!

かつおは高知県を代表する魚として、県民に親しまれており、昭和63年に県の魚にも指定されました。全国的に有名な郷土料理として「かつおのたたき」があります。また、ゆずの生産が盛んで、国内の生産量の半分以上が高知県です。春から秋にかけて続く穏やかな気候がゆずの栽培に適しているそうです。お汁には、四国の鳴門海峡にちなんだ「わかめ」や鳴門の渦潮をイメージした「なると巻き」、特産品の麦みそを使用しました。

今月の地場産

今月から、柿崎産の野菜が登場します。旬の食材をおいしくいただきます。

- ・ じゃがいも
- ・ たまねぎ
- ・ 越の丸なす
- ・ かぼちゃ(中旬~)

日	曜	献立名			使用材料名			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		
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのハニージンジャーソテー きゅうりのふうみづけ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ あぶら はちみつ かたくりこ さとう ごまあぶら ラーゆ ごま じゃがいも	たまねぎ あかピーマン きピーマン しょうが きゅうり キャベツ にんじん ながねぎ	670	27.3
2	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのピリからやき こまつなのりのりサラダ なつのみそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま かたくりこ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ なす こんにやく きぬさや	642	28.3
3	水	こくとう こめこ コッペンパン	ぎゅうにゅう	スパニッシュオムレツ ペンネとアスパラのソテー コーンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ウインナー	こめこパン こくとう じゃがいも さとう かたくりこ ペンネ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく トマト キャベツ だいこん コーン さやいんげん	604	26.2
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのにくみそあんかけ(4年~2個) コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう コーン にんじん だいこん	621	24.6
5	金	えだまめいり ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 ほしのコロッケ きりぼしだいこんのサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら そうめん たなばたゼリー	あかしそ うめ えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	615	18.2
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのガーリックマヨネーズ しょうゆフレンチ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ	649	29.8
9	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しおラーメンスープ ギョウザ(5年~2個) ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく わかめ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ コーン きくらげ たまねぎ なら もやし きゅうり	656	26.1
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~しこく~】 カツオカツのあまだれ ゆずかあえ むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とうふ なた わかめ むぎみそ だいず	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆず だいこん ながねぎ	609	20.8
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あおじそdeガバオライス キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく あおじそ キャベツ ほうれんそう もやし しょうが	613	24.8
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのこうみやき おまめのきんぴら にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう いか だいず さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ きぬさや	668	30.4
16	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	なすとツナのトマトソース アーモンドサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ヨーグルト	ソフトめん オリーブゆ こめこ アーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	711	29.4
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグてりやきソース ほうれんそうサラダ にんたまスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ ベーコン たまご	こめ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ コーン	609	23.9
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ささかまのマヨチーズやき(4年~2枚) かおりあえ かきざきやさいのなつのっぺい	ぎゅうにゅう ささかまほこ こなチーズ みそ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん あおじそ なす こんにやく オクラ	586	19.6
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年~2尾) やさいのごまびたし えのきのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	680	26.1
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいかレー えだまめとコーンのサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ コーン りんご	682	19.7
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのチンジャオロースーどん ローストポテト ちゅうかとうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく パセリ にんじん えのきたけ もやし チンゲンサイ	644	24.3

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：17.8 g

食塩：2.2g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほん いっしゅう あじ
食育の日 ~日本一周 味めぐり~ かつ しこく
7月は四国です!

かつおは高知県を代表する魚として、県民に親しまれており、昭和63
 年に県の魚にも指定されました。全国的に有名な郷土料理として「かつ
 おのたたき」があります。また、ゆずの生産が盛んで、国内の生産量の
 半分が高知県とれます。春から秋にかけて続く穏やかな気候がゆずの
 栽培に適しているそうです。お汁には、四国の鳴門海峡にちなんだ「わ
 かめ」や鳴門の渦潮をイメージした
 「なると巻き」、特産品の麦みそを使用しました。

こんげつ じばさん
今月の地場産

今月から、柿崎産の野菜が登場します。
 旬の食材をおいしくいただきます。

- じゃがいも
- たまねぎ
- 越の丸なす
- かぼちゃ(中旬~)