

日	曜	献立		名	使用材料			名	エネルギー	たん白質
		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	Kcal
1	月	ごはん	牛乳	豚肉のハニージンジャーソテー きゅうりの風味漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 大豆	米 油 はちみつ かたくり粉 砂糖 ごま油 ラー油 ごま じゃがいも	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが きゅうり キャベツ にんじん 長ねぎ	791	31.6	
2	火	ごはん	牛乳	鯖のピリ辛焼き 小松菜ののりのりサラダ 夏のみそけんちん汁	牛乳 さば のり 厚揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 ごま かたくり粉	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん もやし かぼちゃ 玉ねぎ なす こんにゃく 絹さや	754	32.7	
3	水	黒糖米粉 コッペパン	牛乳	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	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 ウインナー	米粉パン 黒糖 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ペンネ 油	玉ねぎ 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	836	35.3	
4	木	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそあんかけ(2個) コーン入りおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌 油揚げ わかめ 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 コーン にんじん だいこん	715	27.2	
5	金	枝豆入り ゆかり ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のコロッケ 切干大根のサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 そうめん 七夕ゼリー	赤しそ うめ 枝豆 玉ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	775	23.0	
8	月	ごはん	牛乳	鮭のガーリックマヨネーズ しょうゆフレンチ かき玉みそ汁	牛乳 さけ 味噌 豆腐 たまご	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	にんにく ほうれん草 もやし にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	768	34.6	
9	火	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ ギョウザ(2個) 中華風酢の物	牛乳 豚肉 うずらたまご 鶏肉 わかめ	中華めん 小麦粉 春雨 砂糖 油 ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ コーン きくらげ 玉ねぎ にら もやし きゅうり	844	32.6	
10	水	ごはん	牛乳	【味めぐり ～四国～】 カツオカツの甘だれ ゆず香あえ 麦みそのみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 なると わかめ 麦みそ 大豆	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆず だいこん 長ねぎ	720	24.1	
11	木	ごはん	牛乳	青じそdeガパオライス キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 大豆 たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく 青じそ キャベツ ほうれん草 もやし しょうが	724	28.7	
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの香味焼き お豆のきんぴら 肉じゃがカレー風味	牛乳 いか 大豆 さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 絹さや	786	35.5	
16	火	ソフトめん	牛乳	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	牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	ソフトめん オリーブ油 米粉 アーモンド 砂糖 油	玉ねぎ 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	855	34.4	
17	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソース ほうれん草サラダ にんたまスープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 ベーコン たまご	米 砂糖 かたくり粉 油	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん チンゲンサイ コーン	729	28.3	
18	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ささかまのマヨチーズ焼き(2枚) かおりあえ 柿崎野菜の夏のっぺい	牛乳 笹かまぼこ 粉チーズ 味噌 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん 青じそ なす こんにゃく オクラ	713	25.1	
19	金	ごはん	牛乳	ししやもフライ(2尾) 野菜のごまびたし えのきのみそ汁	牛乳 ししやも 豆腐 味噌 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	781	28.8	
22	月	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 枝豆とコーンのサラダ アップルシャーベット	牛乳 豚肉 大豆	米 油 カレールウ	にんじん 玉ねぎ 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 枝豆 コーン りんご	802	22.3	
23	火	ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースー井 ローストポテト 中華豆腐スープ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 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	759	28.1	

一食平均エネルギー：772 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：20.3 g

食塩：2.7 g

★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 かつ しこく

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でとれます。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～)