

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		
1	火	ソフトめん	牛乳	夏野菜のミートソース コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 油 ハヤシルウ 米粉 砂糖	たまねぎ トマト なす コーン にんにく キャベツ きゅうり にんじん	774 32.9
2	水	米粉 黒糖パン	牛乳	ビーンズミートオムレツ パンネとアスパラのソテー キャベコンスープ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン ウィンナー	米粉パン 黒糖 砂糖 ペンネ オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく キャベツ コーン さやいんげん	808 33.0
3	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ(2本) なめたけあえ もずくのみそ汁	牛乳 ししゃも 豆腐 もずく みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 長ねぎ	716 27.1
4	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 さやいんげんのごまあえ 夏の塩豚汁	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま じゃがいも	梅 キャベツ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ なす こんにゃく	774 30.5
7	月	ゆかり ごはん	牛乳	【七夕献立】 お星さまハンバーグ 天の川サラダ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油 ゼリー	赤しそ たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ オクラ	716 24.0
8	火	中華めん	牛乳	タンメンスープ ローストポテト もやしのナムル	牛乳 豚肉 なると	中華めん じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん キャベツ 長ねぎ にら コーン きくらげ にんにく パセリ もやし ほうれん草	768 30.7
9	水	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかの照り焼き 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 砂糖 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ きぬさや	786 35.5
10	木	ごはん	牛乳	鮭のカラフル焼き しょうゆフレンチ かき玉みそ汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 たまご	米 ノンエッグマヨネーズ 油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 もやし コーン キャベツ にんじん えのきたけ	759 34.4
11	金	ごはん	牛乳	メンチカツ 小松菜のり酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん きぬさや	745 24.8
14	月	ごはん	牛乳	あじのカレーマリネ 枝豆のサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ コーン だいこん えのきたけ 長ねぎ	754 32.5
15	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 青じそdeガパオライス きゅうりのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 大豆 たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 ラー油 ごま油 ごま	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ にんにく しそ きゅうり キャベツ しょうが	700 28.3
16	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ささかまのみそマヨ焼き(2枚) 夏野菜炒め 発酵のまちの夏のっぺい	牛乳 笹かまぼこ みそ 豚肉 厚揚げ ちくわ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ズッキーニ にんじん えだまめ かぼちゃ とうがん こんにゃく	743 30.3
17	木	ごはん	牛乳	【味めぐり～四国～】 カツオカツ 夏みかんサラダ 打ち込み汁	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも うどん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり 甘夏みかん だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	759 23.0
18	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ(2個) 越の丸なすのオイスターソース炒め にら玉みそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ たまご	米 砂糖 ごま かたくり粉 油	なす たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん えのきたけ たけのこ にら	703 26.9
22	火	ごはん	牛乳	柿崎野菜のキーマカレー 茎わかめのサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	たまねぎ トマト なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	854 30.1
23	水	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご	米 油 砂糖 ごま じゃがいも かたくり粉	にんじん もやし にら キムチ しょうが にんにく コーン たまねぎ トマト ほうれん草	716 28.4

一食平均エネルギー：755 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：21.1 g

食塩：2.6 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
食育の日

にほん いっしゅう
～日本一周

あじ
味めぐり～

がつ しこく
7月は四国です！

四国地方の高知県は、日本で一番「かつお」を食べる県です。有名な料理に「かつおのたたき」があり、高知県を代表する料理のひとつになっています。愛媛県は、柑橘果物の生産が盛んに行われています。定番の「みかん」から「いよかん」「夏みかん」「でこぼん」などその数は40種類以上で、柑橘果物の生産量では、日本一の量を誇ります。打ち込み汁は、季節の野菜と麺を煮込んだ香川県の郷土料理です。

こんげつ
今月

じばさん
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

・越の丸なす

・たまねぎ(中旬位まで)