

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	水	ごはん	牛乳	さばのみそやき きりこんぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ ぶたにく	こめ さとう こめあぶら はるさめ	しょうが にんじん しらたき ほししいたけ えのきたけ みずな ごぼう ながねぎ	601	27.4
☆減塩の日献立 「コロコロ豆の豚キムチ炒め」は、生姜、にんにく、にらの香味野菜を使っています。香味野菜の風味で、調味料が少なくても美味しく食べられます。また、キムチの辛味は、薄味に感じさせない効果があります。									
2	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 コロコロまめのぶたキムチいため ローストポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ	603	25.8
3	金	むぎごはん	牛乳	セルフのでんどん (めぎすとなす) きりぼしだいこんのごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	なす きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	614	21.7
6	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ にら	624	24.8
☆七夕献立 『星空ごはん』は、わかめごはんで夜空を、コーンと青大豆を星に見立て、夜空に星が輝いているイメージにしています。『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、星型のにんじん、オクラで天の川をイメージしています。									
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	あおだいず わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	605	22.6
8	水	ごはん	牛乳	ほきのみそマヨやき しらたきのつつる炒め スタミナなつとんじる	ぎゅうにゅう ほき みそ ツナ ぶたにく とうふ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ なす にら にんにく	601	28.0
9	木	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	メンマ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが パセリ きゅうり キャベツ サラダこんにやく	605	26.8
☆食育の日献立：手を洗おう 梅雨の季節は、気温と湿度が高く細菌が増えやすい時期です。特に手洗いは重要です。手のひら、手の甲、指先、指の間、手首、爪の中まで、しっかり洗い、清潔なハンカチでふきましょう。パンはちぎって食べるため、手についた菌が口に入らないよう、手洗いを丁寧に行いましょう。									
10	金	こめこパン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	こめこパン こめあぶら さとう パンこ マカロニ じゃがいも	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン にんじん しめじ ほうれんそう	565	26.4
13	月	ごはん	のむ ヨーグルト プレーン	セルフのマーボーなすどん フレンチポテト フレッシュトマトとニラの たまごスープ	のむヨーグルト みそ ぶたにく だいず あつあげ ベーコン とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト にら	594	22.4
☆防犯の日献立 「いかのおすし」にちなみ、『いかの竜田揚げ』があります。									
14	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ くきわかめのきんぴら なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか くきわかめ さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	605	25.3
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター いそあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ のり ツナ あつあげ	こめ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん	623	23.4
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン もも	668	27.0
17	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため はるさめサラダ いわしのつみれ入り しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たら	こめ こめあぶら さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ	611	24.3
21	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずサラダ ゆうがおのカレーに	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ さとう こめあぶら カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ゆうがお こんにやく ながねぎ	617	25.6
22	水	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	こめ でんぷん ごま じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが コーン ほうれんそう	597	21.4
23	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり うめぼし にんじん たまねぎ ゆうがお	589	23.1
☆ふるさと献立 今月は、清里産の野菜をたくさん使った夏カレーです。清里の野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！									
24	金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 きよさとやさいのなつカレー えだまめのしおゆで なつみかんいりカクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	にんにく たまねぎ なす トマト えだまめ ぶどう レモン もも なつみかん	666	22.7

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.5 g

食塩：1.9 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。