

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
3	月	ごはん	牛乳	ココロ豚キムチ炒め 青のりポテト 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 青のり 卵	米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも かたくり粉	もやし にら 白菜キムチ しょうが 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 コーン	773	28.2
4	火	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ ギョウザ(2個) わかめサラダ	牛乳 豚肉 なると みそ 鶏肉 わかめ	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ メンマ コーン にら もやし きゅうり	804	33.4
5	水	ごはん	牛乳	白身魚のトマトソースがけ 野菜のガーリックソテー わかめスープ	牛乳 たら ベーコン 豆腐 かまぼこ わかめ	米 小麦粉 オリーブ油 油	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ ブックリーニ コーン 枝豆 にんにく もやし 長ねぎ	702	30.7
6	木	ごはん	牛乳	まぐろフライの甘だれ 梅あえ 夏豚汁	牛乳 まぐろ 豚肉 厚揚げ 味噌 大豆	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん 梅 玉ねぎ なす オクラ こんにゃく	756	27.6
7	金	いりどりごはん	牛乳	【七夕献立】 星型ハンバーグ 春雨のさっぱりあえ 星のすまし汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ かまぼこ 豆腐	米 砂糖 春雨 ごま 七夕ゼリー	枝豆 コーン きゅうり キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 玉ねぎ オクラ	725	25.0
10	月	ごはん	牛乳	さばのソース煮 ピリうま漬 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 昆布 油揚げ 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 絹さや	726	29.9
11	火	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース 枝豆サラダ 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 砂糖 油	玉ねぎ にんじん ブックリーニ マッシュルーム にんにく トマト 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	826	33.4
12	水	ごはん	牛乳	【ふるさと&防犯の日献立】 いかのレモン煮 ごまあえ 発酵のまちの夏のっぺい	牛乳 いか 厚揚げ ちくわ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん ゆうがお こんにゃく	766	30.9
13	木	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしソース(2個) じゃがいものきんぴら にら玉スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ベーコン 卵	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま	大根 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら	728	26.5
14	金	ごはん	牛乳	メンチカツ ほうれん草の磯あえ 切干大根のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 味噌	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 切干大根 えのきたけ 長ねぎ	809	26.6
18	火	ごはん	牛乳	【味めぐり～四国～】 チキンナンバン ゆずドレッシングサラダ 麦みそのわかめ汁	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ 麦味噌	米 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 玉ねぎ えのきたけ	747	25.1
19	水	米粉のアップルパン	牛乳	オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト 野菜スープ	牛乳 卵 粉チーズ ベーコン	米粉パン オリーブ油 砂糖 じゃがいも 油	りんご にんにく なす 玉ねぎ ブックリーニ トマト キャベツ にんじん しめじ コーン	810	31.3
20	木	ごはん	牛乳	柿崎野菜のキーマカレー アーモンドサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも 油 カレールウ アーモンド	玉ねぎ トマト なす ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	821	28.1
21	金	ごはん	牛乳	あじの薬味ソース なめたけあえ そばろみそ肉じゃが	牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ 味噌	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	811	36.7

一食平均エネルギー：772 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：20.5 g

食塩：2.8 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。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 7月は四国です！

チキン南蛮は、揚げた鶏肉に甘酢だれをからめ、タルタルソースをかけた宮崎県のもがよく知られていますが、高知県でも「チキンナンバン」がソウルフードとして親しまれています。高知のチキンナンバンは片仮名で表記するのが特徴で、ソースもオーロラソースをかけていただきます。

その他にもゆずや、わかめ、麦みそなど、四国の名産品を使用した献立が登場します。

今月の地場産

今月から、柿崎で作られた野菜が登場します。今月の食材は・・・

- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・越の丸なす

旬の食材をおいしくいただきましょう！