



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		I材料 - kcal たんばく質 g		
			1群(たんばく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	前期	後期	
1 水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 おかか炒め オレンジ	豆腐 魚肉リゼット	牛乳	にんじん たらこ 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし にんにく エリンギ しょうが オレンジ	米 麦 砂糖 油	687	870	26.5	32.8
2 木	はちみつパン	牛乳 なす入りミートスパゲティ ツナサラダ(別配缶) ツナ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす しめじ にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン 砂糖 油 スパゲティ	722	906	28.7	35.1
3 金	ごはん	牛乳 かぼちゃのみそ汁 ししゃもフライ ごまあえ 一食味付のり	厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 油	650	845	21.9	27.6
6 月	枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 星のコロッケ ゆかりあえ 巨峰ゼリー	お魚バスタ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ しそ	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり	米 コロケ 油 ゼリー	697	806	20.2	23.5
7 火	黒砂糖パン	牛乳 焼きビーフン ぎょうざ ナムル	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 油	653	850	24.7	31.5
8 水	ごはん	牛乳 五目煮 茎わかめの酢の物(別配缶) 錦糸卵	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり こんにゃく	米 里芋 油	628	797	19.7	24.0
9 木	コッパン	牛乳 ミネストローネ カレーポテト 冷凍黄桃	合挽肉	牛乳	トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	パン 油	666	817	26.6	32.6
10 金	キムチチャーハン	牛乳 春雨スープ 中華サラダ(別配缶) ツナ	効林-ル ツナ	牛乳	小松菜 ピーマン	たまねぎ きゅうり	米 春雨 油	624	796	22.0	27.0
13 月	ごはん	牛乳 わかめスープ 焼き肉 オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 油	639	808	22.6	27.6
14 火	コッパン	牛乳 野菜スープ チリコンカーン すいか	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 油	647	792	27.9	34.2
15 水	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いわしのおかか煮 甘酢あえ	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	米 里芋 油	680	860	23.8	28.9
16 木	コッパン	牛乳 ABCスープ ラタトゥイユ プレーンオムレツ	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく	パン マカロニ 油	638	783	27.3	33.0
17 金	シーカヤック体験学習(お弁当の日)										
20 月	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす コーン	米 麦 砂糖 油	699	振替	19.7	休業日

今月の献立について

- 七夏の行事食として、6日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星型コロッケ」「巨峰ゼリー」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「かぼちゃ」「冬瓜」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 毎月19日は、「食育の日」です。17日は、佐世保産の冬瓜を使った「冬瓜のみそ汁」、佐世保産のしいらを使った「しいらのピリ辛ソース」を実施します。

今月の食材

佐世保産: なす・きゅうり・パセリ・かぼちゃ
冬瓜

長崎県産: じゃがいも・しょうが・しめじ
えのきたけ・エリンギ・トマト
すいか

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

平均値	
665	828
24.0	29.8
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2



7月の行事食として、
★7月6日(月)は七夏メニューです★
7月7日は「笹の節句」としてそうめんを食べる風習があります。
平安時代の書物にも七夕にそうめんを食べると大病にかかからないと書かれているそうです。

