

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	【減塩の日】 ポテトコロケ きゅうりの浅漬け 厚揚げのみそ汁	牛乳 しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	米 じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	722	21.5		
2	木	ごはん 牛乳	あじの照り焼き 小松菜とコーンの磯あえ 肉じゃがカレー風味	牛乳 あじ のり ぶたにく あつあげ	米 さとう じゃがいも あぶら	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん さやいんげん	736	36.7		
3	金	ごはん 牛乳	セルフのピピンバ(炒め肉) セルフのピピンバ(ナムル) チンゲン菜とたまごのスープ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ たまご	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	723	30.6		
6	月	星空 ごはん 牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ 短冊野菜のごまネーズあえ 七夕汁	牛乳 とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	米 じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン あかじそ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	734	24.9		
7	火	中華 めん 牛乳飲料	塩野菜ラーメンスープ 棒ギョウザ 荳わかめの中華サラダ	にゅういんりょう ぶたにく なんと とりにく くきわかめ	中華めん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ ながねぎ いら しょうが もやし きゅうり	758	30.5		
8	水	米粉 コッパン 牛乳	【食育の日：手を洗おう】 ブルーベリージャム オムレツ ラタトゥイユ 豆乳コーンスープ	牛乳 たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン ブルーベリージャム さとう あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ スズキーニ なす ピーマン きピーマン にんにく トマト コーン さやいんげん	838	31.8		
9	木	ごはん 牛乳	鯖のピリ辛だれ かおりあえ 切干大根の沢煮汁	牛乳 さば ぶたにく	米 さとう ごま かたくりこ はるさめ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり あおじそ きりぼしだいこん えのきたけ ごぼう こまつな	770	28.3		
10	金	ごはん 牛乳	五目厚焼きたまご 青菜の納豆あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 たまご とりにく もすく なっとう あつあげ みそ だいず	米 さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほうれんそう たくあん かぼちゃ たまねぎ なす きぬさや	710	29.4		
13	月	ごはん 牛乳	【防犯の日献立】 いかのガーリックソース しらたきのツルツル炒め 豆腐スープ	牛乳 いか ベーコン とうふ かまぼこ	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく こんにやく にんじん もやし こまつな コーン きくらげ ほうれんそう ながねぎ	705	30.5		
14	火	ソフト めん 牛乳	ツナトマトソース 夏みかんサラダ	牛乳 ツナ	ソフトめん オリーブゆ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり なつみかん	778	29.4		
15	水	ごはん 牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ(2個) お豆のきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 あつあげ かつおぶし だいず さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ だいず	米 さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	701	26.9		
16	木	ごはん 牛乳	ガパオライス 三色野菜の香味あえ	牛乳 ぶたにく だいず たまご	米 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく バジル こまつな もやし にんじん	705	28.6		
17	金	ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 シイラのごまケチャップがけ えだまめサラダ 発酵のまちの夏のっぺい	牛乳 シイラ わかめ あつあげ ちくわ	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	えだまめ キャベツ コーン にんじん なす こんにやく オクラ	771	28.9		
21	火	ごはん 牛乳	夏野菜カレー カラフル大花火サラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ぶたにく だいず	米 あぶら カレールー はるさめ さとう ごまあぶら パンナコッタ	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト もやし きゅうり きピーマン	804	22.7		
22	水	<b>1学期終業式</b>								

一食平均エネルギー：747 Kcal


たんぱく質：28.6 g

脂質：21.9 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。

しょうくいく ひ こんだて て であら  
**食育の日献立 ~手を洗おう~**  
 今月の食育ピクトグラムは「手を洗おう」です。手洗いの目的は、手の汚れを洗い落としてきれいにする事です。手には目に見える汚れのほかに、細菌やウイルスが付いていることがあります。それらの菌を体の中に持ち込まないためにも、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。特にパンなどの直接手が触れる食材は注意が必要です。



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
- ・越の丸なす
- ・たまねぎ
- ・南瓜(中旬から)

