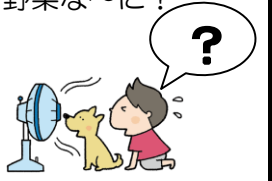




給食献立表



月	火	水	木	金
～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分	1 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどうふの肉みそがらめ ・たくあんあえ ・さわにわん 655kcal/23.6g/2.0g	2 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・大豆のいそに ・わらびのサラダ ・とびうおのすりみ汁 616kcal/24.3g/2.0g	3 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのフリッター ・夏野菜のマリネ ・トマトとたまごのスープ 611kcal/26.0g/1.9g	4 ・チャーハン ・ぎゅうにゅう ・ラーメンサラダ ・ちゅうかスープ 605kcal/24.3g/2.1g
赤：体の血や肉になる	牛乳 高野豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 大豆 ひじき 油揚げ とびうお 豆腐 みそ	牛乳 ホキ 卵 豆腐	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐
黄：熱や力のもとになる	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	米 こんにゃく 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖	米 油 ごま油 中華麺 アーモンド 砂糖 片栗粉
緑：体の調子を整える	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ ごぼう えのきたけ	にんじん ごぼう わらび キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ ししいたけ	きゅうり スズキニ パプリカ コーン トマト たまねぎ レタス	たまねぎ ビーマン メンマ きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ ししいたけ こまつな ねぎ
7 七夕献立 ・ソフトめん ・七夕汁 ・ぎゅうにゅう ・たんざくきんぴら ・星のフルーツカクテル 708kcal/27.4g/1.8g	8 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのからしマヨやき ・えだまめサラダ ・もずくのみそ汁 618kcal/27.8g/2.0g	9 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ポークしゅうまい ・なすのちゅうかいため ・とうにゅうたんたんスープ 640kcal/22.2g/2.1g	10 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・野菜コロッケ ・もやしのうまうまいため ・なまあげのみそ汁 655kcal/21.5g/2.1g	11 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・コーンひたし ・夏けんちん汁 691kcal/24.6g/1.9g
牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 さつまいも ソフトめん じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ゼリー 大根 にんじん えのきたけ オクラ ねぎ ごぼう さやいんげん みかん バイン	牛乳 さけ もずく 豆腐 みそ 米 ソンエックマヨネーズ ごま 油 じゃがいも 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 豆乳 米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま たまねぎ なす ビーマン にんにく しょうが もやし にんじん きくらげ メンマ チンゲン菜 ねぎ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 春雨 ごま油 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん もやし ビーマン 大根 えのきたけ ねぎ	牛乳 さば みそ 豆腐 米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん コーン ぜんまい ごぼう なす
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
14 とおかまちメニュー ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンのピザやき ・じゃがいものアヒージョ風 ・夏野菜のカレースープ 663kcal/29.5g/2.0g	15 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのなんばんづけ ・くきわかめのサラダ ・大根のみそ汁 610kcal/24.3g/2.1g	16 ・ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・キャベツとコーンのサラダ ・すいか 639kcal/20.3g/1.9g	17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のからあげ ・きりぼし大根のやきそば風 ・とうふのみそ汁 633kcal/27.4g/2.1g	18 いい歯の日 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・赤魚のパンこやき ・アーモンドサラダ ・夏野菜と大豆のスープ 631kcal/25.7g/1.8g
牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 米 じゃがいも オリーブ油 カレールウ にんにく コーン マッシュルーム エリンギ 枝豆 キャベツ にんじん なす かぼちゃ パプリカ スズキニ	牛乳 あじ 筍わかめ 油揚げ みそ 米 片栗粉 油 砂糖 ごま にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ コーン 大根 にんじん こまつな	牛乳 豚肉 大豆 米 油 ハヤシルウ アーモンド オリーブ油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも しょうが 切り干し大根 もやし にんじん ビーマン なめこ こまつな	牛乳 赤魚 ウインナー 大豆 米 パン粉 オリーブ油 アーモンド 油 じゃがいも にんにく パセリ キャベツ きゅうり こまつな にんじん なす スズキニ パプリカ
21 海の日 	22 へるっ塩メニュー ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かぐらなんばんみそde ・げんえんブルコギ ・夏野菜のレモンナムル ・トマトスンドゥブ 654kcal/27.9g/1.7g 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま にんにく たまねぎ にんじん しめじ たら 枝豆 もやし きゅうり パプリカ さやいんげん コーン レモン えのきたけ トマト 白菜 こまつな ねぎ	23 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・山形だし ・あぶらあげのみそ汁 615kcal/24.4g/2.3g 牛乳 いわし 塩昆布 油揚げ うち豆 みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも きゅうり なす オクラ しそ葉 みょうが キャベツ にんじん ねぎ	24 ・マーボーどん ・ぎゅうにゅう ・ぜんまいを食べチャイナ ・マラーカオ 699kcal/23.3g/1.7g 牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま 小麦粉 はちみつ にんじん たけのこ ししいたけ たら ねぎ にんにく しょうが ぜんまい キャベツ きゅうり パプリカ レーズン	たべものなぞなぞ 病院に行くのと両側から引っ張りだこな野菜な～に？  答えは食育だよりにあるよ！

7月7日は七夕
七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。

*1か月平均栄養価
エネルギー：644kcal たんぱく質：25.0g
脂質：20.3g 炭水化物：87.9g 塩分：2.0g

のどがかわく前に

こまめに水分補給をしよう！

