

【献立のねらい】暑さをのりきるための食事・汗により失われるビタミン類を補う・夏野菜を使用した献立									
日 (曜)	主 食	おかず	使われている食品と主な働き				一口メモ		
			赤の食べ物	緑の食べ物	黄色の食べ物	その他			
			おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	調味料			
1 (水)	ごはん	照焼きチキン△ 小松菜のおかか和え△ ごぼう団子のすまし汁△	鶏肉 かつお節 ごぼう団子 牛乳 (たら)	人参 チンゲンサイ 小松菜	米 砂糖 でん粉	かつおだし 酒 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	【今月のみやこ町産予定】 きゅうり なす 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく トマト にら 小松菜 チンゲンサイ ねぎ 米 しょうゆ		
2 (木)	麦ごはん	夏野菜カレー△ ゴーヤとツナのサラダ△ フルーツムース▲	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	トマト 生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 りんご ゴーヤ コーン キャベツ	米 麦 カレールウ ムース(砂糖) ノエッグ マヨネーズ	ケチャップ ウスターソース 塩 しょうゆ こしょう			
3 (金)	ミルク 食パン▲	太刀魚フライ△ 海藻サラダ 洋風卵スープ△□	太刀魚フライ (太刀魚) 卵 牛乳 海藻	小松菜 玉ねぎ コーン 人参 えのきたけ キャベツ きゅうり	パン でん粉 揚げ油	チキンブイヨン コンソメ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう 青じそドレッシング	セタの行事食 そうめん 7月7日はセタです。 セタの日にはもともと索 餅という小麦と米粉を混 ぜて作られる中国の唐か ら来た菓子が食べられて いましたが、そうめんが裁 縫で使う糸に似ているこ とから、そうめんを食べる 風習へと 変化しま した。		
6 (月)	ごはん	ハンバーグトマトソース△ かぼちゃのごまサラダ△ もやしスープ△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) チキンハム 牛乳	人参 にら トマト かぼちゃ	米 春雨 オリーブオイル 春雨 砂糖 でん粉 ノエッグ マヨネーズ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメ 塩 ケチャップ ワイン ウスターソース 酢			
7 (火)	わかめ 若布ごはん	【セタ】 星形メンチカツ△ 小松菜と油揚げのお浸し△ 魚そうめんのすまし汁△ マスカットゼリー	ミンチカツ(豚肉) 油揚げ 牛乳 かつお節 若布 魚そうめん	人参 オクラ 小松菜	米 麦 砂糖 揚げ油 ゼリー(砂糖)	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	夏野菜を食べ て 元気にすごそう		
8 (水)	ごはん	いわしかばすれモン煮△ ひじきのカレー炒め△ かぼちゃのみそ汁 スティック納豆△	いわしかばすれモン煮(いわし) 油揚げ 豆腐 牛乳 みそ 納豆 ひじき	かぼちゃ ねぎ 人参	米 じゃが芋 砂糖 菜種油	いりこだし しょうゆ 塩 カレー粉			
9 (木)	麦ごはん	【鹿児島県の料理】 奄美の鶏飯△ (きざみのり・錦糸卵と山川漬け□△) 豚骨煮△	鶏肉 錦糸卵(卵) 牛乳 豚肉 天ぷら 赤みそ みそ きざみのり	ねぎ 人参	米 麦 砂糖 黒糖 じゃが芋	昆布だし 塩 チキンブイヨン 酒 みりん しょうゆ	夏野菜には、暑い夏を元 気にのりきるための栄養 がたっぷり。ビタミンや ミネラルが多いのはもち ろん、水分も多く含まれ ているので水分補給にも ぴったりです。		
10 (金)	ライ麦パン △▲	【ドイツの料理】 カレーヴルスト△ ザワークラウト ズップ△▲	フランクフルト ツナ 牛乳	パセリ 人参	パン じゃが芋 砂糖	バター オリーブオイル			
13 (月)	麦ごはん	チンジャオロースー△ 米粉入り春巻き△ 中華スープ△	牛肉 豚肉 春巻(豚肉) 牛乳	人参 にら ピーマン	米 麦 砂糖 でん粉 揚げ油 春巻き(米粉・小麦粉)	チキンブイヨン 塩 酒 中華スープ しょうゆ オイスターソース	夏ばてに 注意！		
14 (火)	ごはん	じゃがいもの旨煮△ いわしみぞれ煮△ キャベツのゆかり和え△	鶏肉 厚揚げ いわしみぞれ煮 牛乳 (いわし)	人参 しそ	米 生姜 玉ねぎ じゃが芋 こんにやく 枝豆 砂糖 キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ みりん			
15 (水)	麦ごはん	夏野菜のハッシュドポーク△ フレンチサラダ ヨーグルト▲	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト パセリ ピーマン	米 麦 砂糖	オリーブオイル ハヤシルウ 菜種油	夏の 注意！		
16 (木)	ごはん	発芽玄米入り平つくね△ 金平ごぼう△ かき玉汁△□	平つくね(鶏肉) 豚肉 卵 牛乳	ねぎ 人参 チンゲンサイ	米 玉ねぎ でん粉 えのきたけ 砂糖 こんにやく ごぼう	昆布だし みりん かつおだし 塩 酒 しょうゆ カレー粉			
17 (金)	ミルクねじり パン▲	【19日は食育の日：きゅうり】 あじごまフライ△ きゅうりとチーズのコロコロサラダ△▲ 野菜スープ△	あじごまフライ (あじ) 牛乳 チーズ	人参 小松菜	米 玉ねぎ セロリ でん粉 キャベツ コーン 砂糖 きゅうり	パン じゃが芋 揚げ油 ごま オリーブオイル ノエッグ マヨネーズ	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ	バランスのとれた食事・ こまめに水分補給・十分な 睡眠をとりましょう。	
7 月分平均栄養価		エネルギー	606kcal	たんぱく質	14.7%	脂肪 エネルギー比	29.1%		
栄養基準値			650kcal		13～20%		20～30%		

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

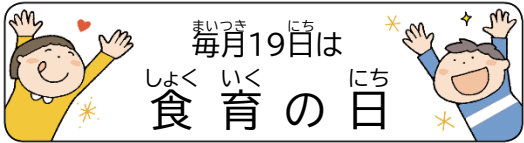
*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	カシューナッツ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◎	◆	◇

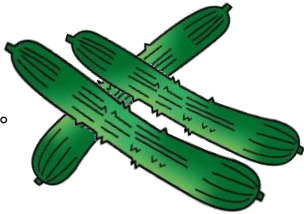
*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1／100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量[数 ppm 未満(1／100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の「9品目のみ」になります。ご了承ください。



毎月、食育の日になみ、みやこ町産の食材を
給食に取り入れ、紹介していきます。

きゅうり (胡瓜)



今からの季節、みやこ町産の新鮮なきゅうりがたく
さん出回ります。きゅうりは水分がとても多い野菜で、
カリウムも多く含んでいます。カリウムには体の中の
水分を調整するはたらきがあります。

なつ
夏におすすめの食材



豚肉や豆類などに含まれる
ビタミンB1は、体の中で、
糖質がエネルギーに変わる
ために必要な栄養素です。



梅干しや酢などに含ま
れるクエン酸や酢酸は、
疲労回復に欠かせない
成分です。酸味が食欲を
アップさせます。



きゅうりやトマト、なす
などの夏野菜には、
筋肉の働きなどを
正常に保つカリウムが
含まれています。

バランスのよい
食事を心がけよう



