



7 月 献立予定表



【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							一ロメモ	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料		
			1 群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚 海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜・ 果物	5 群 穀類・ 芋類・砂糖	6 群 油脂			
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 (たら)	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	大根 ひらたけ 生姜 キャベツ	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 かぼちゃ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ なす りんご ゴーヤ コーン キャベツ	米 麦 ムース(砂糖)	カレールウ /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 人参	玉ねぎ コーン 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		
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	もやし キャベツ 玉ねぎ コーン ごぼう レモン	米 春雨 砂糖 でん粉	オリーブオイル ごま ごま油 /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	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「素餅」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。  夏野菜を食べて 元気にすごそう  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。 	
7 (火)	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 かつお節 魚そうめん	牛乳 若布	人参 オクラ 小松菜	椎茸 キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー(砂糖)	揚げ油	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん		
8 (水)	ごはん	いわしかぼすレモン煮△ ひじきのカレー炒め△ かぼちゃのみそ汁 スティック納豆△	いわしかぼすレモン煮(いわし) 油揚げ 豆腐 みそ 納豆	牛乳 ひじき	かぼちゃ ねぎ 人参	玉ねぎ えのきたけ 枝豆	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△ アーモンドフィッシュ△	鶏肉 錦糸卵(卵) 豚肉 天ぷら 赤みそ みそ	牛乳 きざみのり いりこ	ねぎ 人参	生姜 椎茸 山川漬け ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖 黒糖 じゃが芋	アーモンド	昆布だし 塩 チキンブイヨン 酒 みりん しょうゆ		
10 (金)	ライ麦パン △▲	【ドイツの料理】 カレーヴルスト②△ 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	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン じゃが芋 砂糖	バター オリーブオイル	チキンブイヨン コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ ケチャップ 酢 ウスターソース カレー粉		
13 (月)	麦ごはん	チンジャオロースー△ 米粉入り春巻き②△ 中華スープ△	牛肉 豚肉 春巻(豚肉)	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ きくらげ キャベツ 生姜 筍	米 麦 砂糖 でん粉 春巻き (米粉・小麦粉)	揚げ油	チキンブイヨン 塩 酒 中華スープ しょうゆ オスターソース		
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 (いわし)	牛乳	人参 しそ	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	ごま	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	生姜 にんにく 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	オリーブオイル ハヤシルウ 菜種油	チキンブイヨン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 酢 塩 こしょう		
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	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう	米 でん粉 砂糖	ごま油	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	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン きゅうり	パン じゃが芋	オリーブオイル 揚げ油 ごま /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		
7 月分平均栄養価			たんぱく質		14.4%		脂肪 エネルギー比		28.4%		
栄養基準値		830kcal			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	かニューナツ	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。

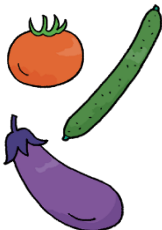
夏におすすめの食材



豚肉や豆類などに含まれる
ビタミンB1は、体の中で、糖
質がエネルギーにかわるた
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

