



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	ごはん ポテトスープ 和風ハンバーグ 野菜ソテー	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		607 24.1	755 29.5
2 (火)	麦ごはん 呉汁 タラのごまだれ いんげんのおひたし	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		613 25.1	756 30.3
3 (水)	ごはん 筑前煮 スタミナ納豆 ころころきゅうり	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		598 25.9	739 31.6
4 (木)	パインパン 冷やし中華(麺・具) あおさ入りアジフライ 冷やし中華のタレ	牛乳	ぎゅうにゅう			パインパン		647 25.7	824 31.8
5 (金)	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 きんぴらオムレツ 茎わかめの酢の物	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		627 27.2	760 32.3
8 (月)	ごはん トック コーンしゅうまい もやしのナムル	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		542 18.5	704 23.3
9 (火)	麦ごはん ひよこ豆のカレー ごまドレッシングサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		599 19.6	741 23.4
10 (水)	うめごはん こんにゃくのおかか煮 さばのごまマヨ焼き きゅうりのカリカリ漬け	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		613 29.7	765 38.3
11 (木)	米粉パン オニオンスープ 鶏肉のハーブ焼き ほうれん草とコーンのソテー	牛乳	ぎゅうにゅう			こめこパン		522 29.1	726 38.2
12 (金)	ごはん わかめスープ 酢豚	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		587 23.9	726 29.0
15 (月)	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのしょうが煮 じゃがいもの酢の物	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		615 20.8	756 24.8
16 (火)	麦ごはん 親子丼の具 いももちあげ きゅうりの塩もみ	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		636 24.4	789 29.7
17 (水)	ごはん ワントンスープ 豚肉の生姜炒め すいか	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		588 27.4	722 33.5
18 (木)	はちみつパン きのこことベーコンのミルクスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ こぶきいも	牛乳	ぎゅうにゅう			はちみつパン		570 28.9	719 35.2
19 (金)	ごはん けんちん汁 みそカツ ゆでキャベツ	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		599 23.1	737 27.7
22 (月)	ごはん 春雨と肉団子のスープ 豚肉の香味炒め	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		575 25.8	709 31.5
23 (火)	シシジュシー もずくスープ 竹輪の磯部揚げ きゅうりの南蛮漬け シークワーサーゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ さとう		561 23.0	731 30.0
24 (水)	ごはん 根菜のごま汁 野菜入りたまごやき ゴーヤチャンプル	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		636 22.2	752 25.6
25 (木)	コッペパン なすとひき肉のスパゲティ ブロッコリーのごまサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう			コッペパン		619 24.9	782 30.8
26 (金)	ごはん 豆腐ともやしのスープ シシリアンライスの具(焼肉) シシリアンライスの具(野菜) マヨネーズ	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		619 28.5	750 35.0
29 (月)	ごはん アルファベットスープ ポークチャップ ほうれん草のアーモンド和え	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		622 27.4	771 33.5
30 (火)	ごはん オクラのとろーり汁 愛のコロッケ きゅうりのゆかり和え	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		575 20.5	732 25.2



《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。
6月30日(火) オクラのとろーり汁ときゅうりのゆかり和えには南島原市のオーガニック農産物(オクラ・たまねぎ・にんじん)を使用する予定です。