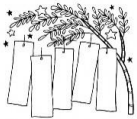




日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		662 24.7	805 30.1
	カレー味の肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら カレールウ		
	大豆サラダ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	さとう			
	マヨネーズ						マヨネーズ		
2 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		575 22.6	727 31.6
	ふしめん汁	とりにく はんぺん あぶらあげ		オクラ にんじん	しいたけ たまねぎ	そうめん			
	れんこん入りつくね	とりにく だいず			れんこん	パンこ			
	ひじき和え	だいず	ひじき	しそ	キャベツ きゅうり				
3 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		595 26.3	716 31.8
	かきたま汁	とうふ たまご はんぺん		チンゲンサイ にんじん	しめじ	でんぶん			
	さんまの甘露煮	さんま				でんぶん さとう			
	ぶたあえ	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ	さとう	ごまあぶら		
6 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578 26.2	711 31.7
	冬瓜スープ	ぶたにく		にんじん にら	とうがん コーン きくらげ				
	上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん	ふかねぎ キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら ごま		
	味付のり		のり						
7 (火)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		574 22.1	844 31.6
	冷やしそうめん（めん、具）			にんじん	きゅうり コーン もやし	そうめん			
	チキンナゲット	とりにく だいず				こむぎこ パンこ	あぶら		
	めんつゆ	だいず				さとう			
	セタゼリー					たなばたゼリー			
8 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		541 21.3	701 27.3
	八宝菜	ぶたにく いか		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	さとう でんぶん	あぶら		
	ぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい	こむぎこ			
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう			
9 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		561 21.8	723 27.4
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
	オムレツ	たまご だいず					あぶら		
	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす スズキーニ		オリーブオイル		
10 (金)	キムタクごはん 牛乳	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ たくあん	こめ	あぶら ごま	622 23.2	763 27.6
	じゃがいものみそ汁	あつあげ みそ		ねぎ	だいこん	じゃがいも			
	ホキフライ	ホキ だいず				こむぎこ パンこ	あぶら		
	キャベツのごま和え			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま		
13 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611 21.3	771 26.4
	白玉汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しいたけ	しらたまこ			
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン えだまめ	パンこ	あぶら		
	切り干し大根の甘酢和え			ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう			
14 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		626 22.7	777 27.5
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		ハヤシルウ		
	コールスロー				キャベツ コーン	さとう	あぶら		
15 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		594 21.9	738 26.6
	夏野菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ				
	ジャボネハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん			
	ゆでキャベツ				キャベツ				
16 (木)	はちみつパン 牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン		557 25.7	709 32.1
	中華スープ	とりにく		にんじん	キャベツ きくらげ たまねぎ	はるさめ			
	豚肉と凍り豆腐のケチャップ和え	ぶたにく こおりどうふ		ピーマン	たけのこ しょうが	でんぶん さとう	あぶら		
	ほうれんそうのアーモンド和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	アーモンド		
17 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593 21.2	734 25.5
	夏野菜カレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす りんご	はちみつ	カレールウ		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま あぶら ごまあぶら		

《お家の方へ》



- ・セタの日にそうめんを食べると病気になるいと言され、無病息災を願って食べられていたことにちなみ、南島原市では7月7日を「そうめんの日」としています。7月7日「そうめんの日」に合わせ冷やしそうめん給食実施のため、主食が7月1週目はごはんのみ、2週目はパンが2回となります。
- ・7月2日ふしめん汁のそうめんふし、7日冷やしそうめんのそうめんは市より無償で提供いただいています。
- ・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。