



日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)
			たんぱく質(g)
1月	やきカレーパン	子どもパン、油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、鶏ひき肉、鶏レバー、にんじん、塩、カレー粉、薄力粉、カレー粉、鶏卵、牛乳、パン粉、油	534 26.0
	モロヘイヤのスープ	鳥がら、モロヘイヤ、にんじん、豆腐、酒、塩、こしょう、しょうゆ、でんぷん、ねぎ	
2火	マーボーナスどん	米、麦、油、酒、油、なす、ごま油、にんにく、しょうが、干しいたけ、ねぎ、豚ひき肉、鶏レバー、にんじん、油、赤みそ、みりん、トウバンジャン、酒、さとう、しょうゆ、でんぷん、ラー油、にら	671 23.4
	しおだれキャベツ	キャベツ、にんじん、もやし、塩こんぶ、さとう、しょうゆ、酒、塩、ごま油、にんにく、	
	すいか	すいか	
3水	むぎごはん	米、麦、油、酒	622 24.4
	あげどりのくろすあんかけ	とり肉、酒、しょうゆ、しょうが、じゃがいも、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、油、黒酢、酢、さとう、しょうゆ、きび糖、でんぷん	
	わかめスープ	鳥がら、カットわかめ、豆腐、塩、こしょう、酒、しょうゆ、こまつな、えのき、ねぎ	
4木	にんじんうどんいりひやしおろしうどん	うどん、にんじんうどん、削り節、だいこん、しょうゆ、塩、酢、さとう、みりん、油揚げ、えのき、しょうゆ、みりん、酒、こねぎ、刻みのり	587 27.1
	さくさくとりてん	とり肉、にんにく、しょうが、酒、塩、しょうゆ、鶏卵、薄力粉、でんぷん、油	
	ミニトマト(2こ)	ミニトマト	
5金	こぎつねすし	米、麦、油、酒、さとう、酢、塩、油揚げ、にんじん、とり肉、さとう、みりん、酒、しょうゆ、鶏卵、白ごま、刻みのり	567 23.8
	ひやしなばたじる	削り節、にんじん、とり肉、干しいたけ、かまぼこ、塩、酒、みりん、しょうゆ、こまつな、そうめん	
	れいとうみかん	みかん	
8月	とうもろこしごはん	米、麦、だし昆布、酒、油、塩、しょうゆ、とうもろこし、バター	547 20.9
	あじのなんばんふう	あじ、でんぷん、油、しょうゆ、さとう、酢、みりん、一味唐辛子、ねぎ	
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、油、ノンエッグマヨネーズ	
9火	チャーハン	米、麦、油、酒、ごま油、油、にんにく、ねぎ、とりひき肉、にんじん、塩、こしょう、酒、しょうゆ、にら	534 22.7
	ピーマンのにくづめやき	油、玉ねぎ、豚ひき肉、パン粉、牛乳、鶏卵、切干大根、こしょう、塩、ピーマン、薄力粉、赤ワイン、ウスターソース、ケチャップ	
10水	ひやしラーメン	蒸し中華麺、鳥がら、豚骨、だし昆布、削り節、ごま油、しょうが、にんにく、トウバンジャン、酒、みりん、しょうゆ、ねぎ、焼き豚、もやし、カットわかめ、ごま油、	537 17.3
	サイダーゼリーポンチ	粉寒天、さとう、サイダー、さとう、白ワイン、サイダー、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	
11木	セルフチキンカツサンド	子どもパン、とり肉、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、パン粉、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、さとう、赤ワイン、しょうゆ	534 22.7
	ミネストローネ	鳥がら、油、にんにく、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、セロリー、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトジュース、ウスターソース、キャベツ、じゃがいも、しょうゆ、ひよこまめ	
12金	カラフルピラフ	米、麦、油、バター、塩、油、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、塩、こしょう、白ワイン、赤ピーマン、パセリ	502 16.6
	しろみざかなのラタトゥイユソース	メバル、塩、こしょう、白ワイン、薄力粉、油、にんにく、玉ねぎ、セロリー、なす、ズッキーニ、ローリエ、ホールトマト缶、トマトケチャップ、しょうゆ、さとう、粉チーズ	
	ブラマンジェゼリー	ブラマンジェゼリー	
16火	なつやさいかレー	鶏がら、米、麦、酒、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、豚肉、ワイン、にんじん、かぼちゃ、なすズッキーニ、ワイン、ソース、ケチャップ、薄力粉、カレー粉、塩、こしょう、ローリエ、しょうゆ、はちみつ、ガラムマサラ	703 20.5
	やさいサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、さとう、油、塩、粒マスタード、レモン汁	
	ヨーグルト	ヨーグルト	

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



今月の県産食材
米・パン・中華麺・牛乳
油揚げ・みそ・しょうゆ

☆ 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。

