



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 水	ご飯			米		748 kcal
	おろしハンバーグ	○	豚肉 たまご 豆乳	油 パン粉	玉葱 にんじん 大根	32.8 g
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン	
	夏野菜のみそ汁		みそ 油揚げ		なす ブッキーニ にんじん 玉葱	
4 木	豚キムチごはん	○	豚肉	米 押麦 油 三温糖	しょうが もやし 玉葱 白菜キムチ 葱	751 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 油	キャベツ たら 葱 にんにく しょうが 干し椎茸	29.0 g
	サンラータン		鶏肉 たまご	はるさめ 油 ごま油 でんぷん	にんじん 葱 チンゲン菜	
5 金	ちらしずし(あなご)	○	かまぼこ たまご あなご	米 三温糖 上白糖 ごま	干し椎茸 かんぴょう ごぼう にんじん さやいんげん	702 kcal
	七タ汁		鶏肉 かまぼこ 豆腐	そうめん	にんじん 葱 オクラ	28.5 g
	水ようかん		粉寒天 あずき	上白糖 水あめ		
8 月	体力アップまめまめ キーマカレー	○	豚肉 大豆 ひよこ豆	米 米粒麦 油 薄力粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん ピーマン	766 kcal
	海藻とツナの和風サラダ		ひじき 茎わかめ ツナ	三温糖 ごま	キャベツ 小松菜 しょうが	32.3 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
9 火	とうもろこしごはん			米	とうもろこし	697 kcal
	ゴーヤチャンプルー	○	豚肉 沖縄豆腐 たまご	油 ごま油	にがうり にんじん きくらげ もやし	30.9 g
	冬瓜の汁物		鶏肉	でんぷん	にんじん 干し椎茸 冬瓜 葱 小松菜	
10 水	シーフード焼きそば	○	豚肉 いか えび	蒸し中華めん 油	しょうが にんにく 玉葱 たら きくらげ キャベツ にんじん	740 kcal
	じゃこサラダ		わかめ ちりめんじゃこ	油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん レタス レモン	28.1 g
	マーラーカオ		牛乳 たまご 加糖練乳	薄力粉 きびさとう 米油		
11 木	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		836 kcal
	魚のカレー揚げ		さば	でんぷん 薄力粉 油	しょうが にんにく	30.6 g
	はりはり漬け		するめいか	三温糖	切干し大根 きゅうり にんじん とうがらし	
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ		キャベツ にんじん 葱	
12 金	ガパオライス	○	鶏肉 大豆	米 三温糖 ごま油 油 でんぷん	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 しめじ にんにく	794 kcal
	ヤムウンセン		豚肉 えび	はるさめ 油 三温糖	にんじん きゅうり 赤たま葱 きくらげ にんにく レモン	29.3 g
	フルーツ白玉			冷凍しらたま団子 三温糖	パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶	
16 火	ごはん			米		725 kcal
	のりの佃煮	○	のり	三温糖		26.3 g
	たこやきポテト		ベーコン たこ あおのり 鰹節	じゃがいも 油	葱 しょうが	
	鶏肉と大根の含め煮		鶏肉 生揚げ	油 三温糖	大根 たけのこ ごぼう 干し椎茸 にんじん こんにゃく	
17 水	マーボナス豆腐丼	○	押し豆腐 豚肉 味噌	米 油 三温糖 でんぷん ごま油	葱 たけのこ 玉葱 たら にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 なす	766 kcal
	茎わかめのさっぱりサラダ		わかめ 茎わかめ	ごま油 三温糖 ごま	きゅうり キャベツ レタス しょうが	29.8 g
	冷凍パイ				冷凍パイ	
18 木	カレーラーメン		豚肉	蒸し中華めん 油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん	26.8 g
	ポテトサモサ	野菜 ジュース	鶏肉 チーズ	じゃがいも バター ぎょうざの皮 油	にんにく しょうが 玉葱	
	氷菓セレクト			ガリガリ君カップ ソーダ	みかんシャーベット	

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠(きこうでん)」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの彦星と、養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織姫が恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にはしか会えなくなってしまったとのこと。この日は、短冊に願い事を書いて笹に飾ったり、天の川にちなんでそうめんを食べたりします。



7月の地場野菜

田倉農園：なす ブッキーニ
ピーマン 小松菜
きゅうり

地元農家さんが新鮮な野菜を
納めてくださいます。

