



献立表

日	曜	はしスプーン	献立名		ひとことメモ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	蒸や力のもになる食品		材料名 血や肉になる食品		体の調子を整える食品	
			主食・汁物	飲料				穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)	肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海草 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)
1	火	はし	わかめごはん 一中味噌汁	牛乳	ホキのオーロラソース ゴーヤチャンブル よくばりサラダ こんにゃくのおかか和え きゅうりのごま酢あえ	826	31.5	米 だんご 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ 白ごま	ホキ 豆腐 豚肉 青大豆 花かつお	炊き込みわかめ 牛乳 荳わかめ ひじき ちりめんじゃこ	人参	玉葱 にんにく レモン汁 ゴーヤ キャベツ もやし きゅうり れんこん しめじ 板こんにゃく
2	水	はしスプーン	ふりかけごはん 五中味噌汁	〃	肉豆腐 大豆と小魚と根菜の揚げ煮 小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 わかめの酢の物	813	35.6	米 砂糖 だんご さつまいも	白ごま 油	粉かつお 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ	あおさこ もみのり ちりめんじゃこ 牛乳 かえり煮干 生わかめ	人参 小松菜	玉葱 白菜 しらたき 長葱 ごぼう もやし えのき きゅうり
3	木	はしスプーン	麦ごはん	〃	豆腐ハンバーグオニオンソース ジャーマンポテト ひじきのサラダ 小松菜ときこの和え物 オリーブソルトブロッコリー	814	29.1	米 押し麦 生パン粉 だんご じゃがいも 砂糖	油 バター オリーブ油	豚肉 豆腐 ベーコン 青大豆	牛乳 ひじき	人参 ビーマン 小松菜 ブロッコリー	玉葱 きゅうり ホーロン キャベツ えのき
4	金	はしスプーン	タコライス 四中スープ	〃	ゴーヤのかき揚げ クーペイリチー 水菜サラダ ミニトマト	810	30.4	米 だんご 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	豚肉 鶏肉 大豆 卵 さつま揚げ	ピザチーズ 牛乳 切り昆布	ホールトマト いんげん 人参 みずな ミニトマト	玉葱 にんにく キャベツ ホーロン ゴーヤ 糸こんにゃく きゅうり
7	月	はしスプーン	セルフちらし寿司 二中すまし汁	〃	鶏のてんぷら コロコロきゅうり 野菜の甘酢煮 鮭入り炒り卵 昆布野菜 杏仁豆腐	810	31.1	米 小麦粉 だんご 砂糖 ホワイトゼリー	油	鶏肉 卵 油揚げ 鮭フレーク	牛乳 塩昆布	人参 いんげん 小松菜	きゅうり れんこん 生しいたけ 白菜
8	火	はし	ごはん 三中味噌汁	〃	いわしのからあげ 肉じゃが まごわやさしいサラダ 切干大根のナポリタン炒め きゅうりの浅漬	835	30.5	米 小麦粉 だんご じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 白ごま オリーブ油	豚 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 粉チーズ 塩昆布	人参 小松菜 ビーマン	しょうが 玉葱 糸こんにゃく しめじ キャベツ 切干大根 にんにく きゅうり
9	水	はしスプーン	ドライカレー 四中スープ	〃	コロッケ ブルーベリーホットケーキ キャベツとコーンのサラダ 福神漬	849	28.3	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ 生パン粉 小麦粉 ライ麦 コーンフラワー	油 バター オリーブ油	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 ビーマン ホールトマト みずな	玉葱 にんにく しょうが しめじ りんご ブルーベリー キャベツ ホーロン 福神漬
10	木	はし	韓国のごはん 四中味噌汁	〃	鯖のレモンしょうゆソース キャベツの和え物 厚揚げのオイスター炒め 海藻サラダ とうもろこし 白菜の浅漬	856	35.0	米 だんご 小麦粉 砂糖	ごま油 油 バター 白ごま	鯖 生揚げ 豚肉 青大豆	もみのり 牛乳 海草ミックス ちりめんじゃこ	ちんげん菜 人参 みずな	レモン汁 にんにく きゅうり キャベツ 玉葱 とうもろこし 白菜
11	金	はしスプーン	マーブル食パン	コー ビー 牛乳	ポーネシュルupp グロンベルキッシュェルシャー えのきとツナのカレーソテー 根菜サラダ はちみつレモン寒天	939	29.6	パン じゃがいも 小麦粉 だんご 砂糖 はちみつ	オリーブ油 白ごま 油 練りごま ごま油	大豆 ポークウィンナー 卵 ツナフレーク	コービー牛乳 寒天ゼリー	人参 いんげん パセリ	玉葱 キャベツ セロリ えのきたけ しめじ ホーロン にんにく ごとほう れんこん レモン汁
14	月	はしスプーン	中華麺	牛乳	鶏肉のごまだれ ボイル野菜 鯖のにんにく味噌焼き 大豆とじゃがいもの青のり揚げ わかめサラダ かぶのさっぱり和え	777	36.7	中華麺 砂糖 だんご じゃがいも	白ごま 練りごま ごま油 油	鶏肉 鯖 赤みそ 大豆 ツナ	牛乳 あおさこ 生わかめ	人参 小松菜 青じそ	キャベツ きゅうり ホーロン しょうが にんにく レモン汁 かぶ ゆず汁
15	火	はしスプーン	ビビンバ 一中中華スープ	〃	五目卵焼き ふかし芋 揚げなす 水菜のおかかあえ	800	34.2	米 砂糖 じゃがいも	油 白ごま ごま油	豚肉 大豆 卵 花かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 小松菜 みずな	にんにく しょうが 切干大根 もやし 玉葱 ホーロン なす キャベツ
16	水	はしスプーン	ごはん 三中すまし汁	〃	ししゃもとちくわの磯辺あげ マーボー豆腐 ひじきの煮物 春雨サラダ もやしの中華和え みかんシャーベット	815	31.5	米 小麦粉 だんご 砂糖 はるさめ みかんシャーベット	油 ごま油 白ごま	ちくわ 卵 豆腐 豚肉 赤みそ 大豆	牛乳 ししゃも あおさこ ひじき	人参 いら いんげん 小松菜	にんにく しょうが 干椎茸 たけのこ 糸こんにゃく もやし きゅうり ホーロン キャベツ
17	木	はし	ごはん 二中味噌汁	〃	鮭の竜田揚げ 野菜の和え物 厚揚げのマヨネーズ炒め コーンサラダ なすのみそ炒め はりはり漬	845	34.4	米 だんご 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ 白ごま 練りごま ごま油	鮭 生揚げ 鶏肉 赤みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ビーマン	しょうが もやし キャベツ にんにく ホーロン れんこん なす 長葱 切干大根 きゅうり

はしとスプーンは、毎日洗って、忘れずに持ってきましょう。

* 今月の平均栄養量 *

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
830kcal	32.1g	29.5g	384mg
マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA
124mg	3.2mg	3.9mg	243μg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
0.51mg	0.60mg	37mg	2.9g
食物せんい 7.5g	※都合により、献立を変更することがあります。		



夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディ(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。