


日 曜		主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄養量		だし
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
1	火	 麦ごはん	 牛乳	バーベキューチキン 夏野菜のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 さつまあげ 枝豆	米 麦 バター 砂糖 しらたき ごま油 ごま	たまねぎ かぼちゃ なす ごぼう にんじん ししいたけ	676 839	32.6 40.3	いりこ
2	水	 ミルクパン	 牛乳	なすのグラタン コンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	パン バター 小麦粉 春雨	なす たまねぎ にんじん いんげん トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	683 879	27.4 34.6	
3	木	 麦ごはん	 牛乳	いわしの梅煮 もずく汁 ごぼうサラダ	牛乳 いわし もずく かまぼこ 豆腐 ツナ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま	うめ たまねぎ にんじん えのき こねぎ きゅうり ごぼう	635 783	27.0 32.8	いりこ
世界の料理:インドネシア										
4	金	 ナシゴレン	 牛乳	目玉焼き ソトアヤム ブロッコリー炒め	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン	米 油 砂糖 米粉めん	たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ キャベツ トマト にんにく 生姜 ねぎ ブロッコリー にんじん	642 792	28.5 35.1	
たばた こんだて										
7	月	 麦ごはん	 牛乳	星形ハンバーグ セタ汁 セタサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき ロースハム チーズ	米 麦 砂糖 ビーフン 油	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん ししいたけ オクラ きゅうり キャベツ	606 761	23.2 29.4	かつお こんぶ
8	火	 麦ごはん	 牛乳	ゴーヤチャンプルー 冬瓜と肉団子のスープ	牛乳 卵 豚肉豆腐 鶏肉 かまぼこ	米 麦 ごま油 砂糖 油 片栗粉	ゴーヤ もやし 冬瓜 にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ほうれんそう	638 787	27.2 33.1	
9	水	 トマトパン	 牛乳	かぼちゃコロッケ 冷やし中華	牛乳 ロースハム 卵	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 油 ちゃんぽん麺 ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり 大豆もやし きくらげ ししいたけ	610 751	23.2 28.9	
苅北産野菜・果物使用										
10	木	 麦ごはん	 牛乳	チキンナゲット(小1中2) 夏野菜カレー スイカ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 麦 油	たまねぎ かぼちゃ なす 青ピーマン にんじん にんにく りんご すいか	664 850	21.2 27.3	
11	金	 麦ごはん	 牛乳	ぎょうざ(小1中2) マーボーなす パンサンスー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース 卵 ロースハム	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ なす ししいたけ きゅうり もやし	733 883	28.1 33.4	
14	月	 ゆかりごはん	 牛乳	厚焼きたまご わかめスープ まめっこサラダ	牛乳 たまご わかめ 豆腐 かまぼこ だいず 枝豆	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	ゆかり たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ	641 765	22.1 26.2	
15	火	 麦ごはん	 牛乳	元気のでるレバー すまし汁 パイン	牛乳 鶏レバー 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	にら にんじん 生姜 にんにく たまねぎ パイン	659 811	29.3 35.9	いりこ
共通メニュー:豚肉とチーズのお好み焼き										
16	水	 丸パン	 牛乳	豚肉とチーズのお好み焼き 春雨汁 ジュシー	牛乳 豚肉 卵 チーズ 鶏肉 かまぼこ	パン 小麦粉 春雨 油	コーン キャベツ あおのり たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ みかん果汁	632 765	26.2 32.4	
食育の日:水俣の味										
17	木	 麦ごはん	 牛乳	たちうおフライ みそ汁 アーモンドサラダ	牛乳 たちうお 厚揚げ	米 麦 パン粉 小麦粉 油 アーモンド 砂糖	にんじん たまねぎ 大豆もやし しめじ ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり コーン	797 929	25.9 29.4	いりこ
18	金	 麦ごはん	 牛乳	いわしおかか煮 平麺スープ ごまネーズサラダ	牛乳 いわし 豚肉 かまぼこ ちくわ	米 麦 ごま油 米粉めん 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ししいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	664 814	24.8 29.6	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
おやつのとけ方を考えよう

今月の苅北産
かぼちゃ なす ピーマン トマト オクラ
スイカ

七夏の行事食——そうめん



7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織り姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいくこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。給食の七夕献立では、ビーフンを使って天の川を表現した七夕汁にしました。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

