

# がつ 7・8月こんだて予定表

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



\*…産山の食材を使います。（地産地消）お米と牛乳、しいたけも産山さんです。

| こんだて          |   | さいりょう                  |                                    |   | エネルギー(kcal)<br>タンパク質(g)<br>(上)前期課程<br>(下)後期課程 |                    |
|---------------|---|------------------------|------------------------------------|---|---|--------------------|
| ねつやちから<br>になる | ちやにくやほね<br>になる                                | からだのちょうしを<br>ととのえる     | パン<br>さとうくろざとう<br>はるさめあぶら<br>アーモンド | ぎゅうにゅう<br>かまぼこたまご<br>ぶたにく                 |   |                    |
| 1<br>か        | 黒糖パン<br>牛乳                                    | うぶやま食材<br>ほうれんそう       | パン<br>さとうくろざとう<br>はるさめあぶら<br>アーモンド | ぎゅうにゅう<br>かまぼこたまご<br>ぶたにく                 | 564<br>25.5                                   | (上)前期課程<br>(下)後期課程 |
|               | タイピーエン（ゆで卵付き）<br>ほうれん草のアーモンド和え                |                        |                                    | もやし<br>きくらげほうれんそう*                        | 716<br>31.2                                   |                    |
| 2<br>すい       | 大豆入りわかめごはん<br>ちくわの磯辺天ぶら                       | 牛乳                     | こめでんぶん<br>あぶら<br>ごま<br>じゃがいものみそ汁   | ぎゅうにゅう<br>ちくわあおのり<br>あぶらあげわかめ<br>だしいりこわかめ | 673<br>22.6<br>832<br>26.8                    | (上)前期課程<br>(下)後期課程 |
|               | ごぼうサラダ<br>じゃがいものみそ汁                           |                        |                                    | にんじん<br>コーン<br>きゅうり<br>ねぎ                 | 706<br>30.1                                   |                    |
| 3<br>もく       | パインパン<br>牛乳                                   | 鉄分UPメニュー               | パン<br>さとうあぶら<br>ごまあぶら<br>スパゲティ     | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ぶたレバー<br>チーズパウダー       | 868<br>36.9                                   | (上)前期課程<br>(下)後期課程 |
|               | なすの鉄分入りミートソーススパゲティ<br>しらすとブロッコリーサラダ           |                        |                                    | パインたまねぎ<br>セロリマッシュルーム<br>ブロッコリーきゅうり       | 706<br>30.1                                   |                    |
| 4<br>きん       | 麦ごはん<br>さけ<br>鮭の塩焼き<br>切干大根ときゅうりの酢の物<br>けんちん汁 | 牛乳                     | こめむぎ<br>さとう<br>ごまあぶら               | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>わかめ<br>とうふ                | 561<br>26.5<br>701<br>31.4                    | (上)前期課程<br>(下)後期課程 |
|               |   |                        |                                    | にんじん<br>ごぼう<br>きゅうり<br>だしこんぶ              | だいこん<br>きりばし<br>だしこんぶ                         |                    |
| 7<br>げつ       | ごはん<br>ピーマンの肉づめ<br>星のチーズサラダ<br>魚そうめん汁         | 牛乳<br>たなばたメニュー         | こめ<br>さとう<br>うおそうめん<br>ゼリー         | ぎゅうにゅう<br>ひきにく<br>チーズなると<br>かつおぶし         | 610<br>21.2<br>779<br>27.5                    | (上)前期課程<br>(下)後期課程 |
|               |   |                        |                                    | ピーマン<br>キャベツ<br>にんじん<br>かつおぶし             | たまねぎ<br>きゅうり<br>こまつな<br>しいたけ                  |                    |
| 8<br>か        | 丸パン<br>あじフライ<br>コールスローサラダ<br>アスパラのコンソメスープ     | 牛乳<br>うぶやま食材<br>アスパラガス | パン<br>さとう<br>ハム<br>とりにく            | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>ハム<br>アスパラガス*             | 552<br>24.4<br>708<br>30                      | (上)前期課程<br>(下)後期課程 |
|               | むぎ<br>とりにく<br>鶏肉と大根の照りに<br>納豆<br>さつまいものみそ汁    | 牛乳<br>7/10なっとうのひ       | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>さつまいも          | だいこん<br>しょうが<br>にんじん<br>ねぎ                | 696<br>27.7<br>832<br>31.9                    |                    |

|                                       |   |   |  |                                       |   |  |                            |
|---------------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---|--|----------------------------|
| 10<br>もく                              | きなこパン<br>牛乳<br>ゴーヤのツナサラダ<br>ほうれん草のクリームスープ             | カルシウムUPメニュー<br>うぶやま食材<br>ほうれんそう                   | パン<br>さとうバター<br>こめこ<br>クリームポタージュ                 | ごま<br>さとう<br>こめ<br>あぶら<br>もズくスープ      | きなこ<br>ぎゅうにゅう<br>ツナチーズ<br>とりにく                | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ほうれんそう*  | 648<br>24.2<br>775<br>29.1 |
| 11<br>きん                              | タコライス<br>牛乳   | 沖縄県のメニュー  | こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら                               | あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら                   | ひきにくとうふ<br>ぎゅうにゅう<br>クッキングチーズ<br>とりにくもズく      | たまねぎ<br>にんにく<br>トマト<br>にんじんねぎ  | 684<br>25.4<br>840<br>31.2 |
| 14<br>げつ                              | なんかん<br>南関あげ丼<br>牛乳<br>ほうれん草のごまあえ<br>夏のっぺい汁           | ふるさとくまさんデー<br>「荒尾玉名」地区<br>うぶやま食材<br>ほうれんそう        | こめ<br>さとう<br>ごま<br>あぶら                           | さとう<br>ごま<br>あぶら                      | なんかんあげたまご<br>ぎゅうにゅうのり<br>こんぶかつおぶし<br>とりにくあつあげ | たまねぎ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>ごぼう  | 673<br>22.3<br>835<br>27.2 |
| 15<br>か                               | コッペパン<br>白身魚のムニエル<br>大根の海藻サラダ<br>ラビオリトマトスープ           | 牛乳<br>うぶやま食材<br>どうもろこし                            | パン<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら                        | オリーブゆ<br>さとう<br>バター<br>ラビオリ<br>トマトスープ | ごま<br>オリーブゆ<br>ホキ<br>ハム<br>ベーコン               | きゅうり<br>とうもろこし<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>トマト<br>パセリ                                 | 635<br>27.7<br>778<br>33.4 |
| 16<br>すい                              | むぎ<br>麦ごはん<br>あかうしとごぼうの炒めに<br>アスパラガスのサラダ<br>ごじる<br>呉汁 | 牛乳<br>うぶやま食材<br>アスパラガス・牛乳                         | こめ<br>むぎ<br>あかうし<br>アスパラガスのサラダ<br>ごじる<br>呉汁      | さとう<br>さとう<br>オリーブゆ<br>じゃがいも          | さとう<br>ごま<br>オリーブゆ<br>じゃがいも                   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>だいす<br>だいす<br>だいこん<br>だいこん  | 692<br>25.4<br>861<br>31.2 |
| 17<br>もく                              | ミルクパン<br>パンパンジーサラダ<br>タンタンめん                          | 牛乳<br>うぶやま食材<br>チングンサイ                            | ちゅうりきこ<br>さとう<br>マーガリン<br>ごまあぶら<br>スパゲティ<br>ねりごま | マーガリン<br>ごまあぶら<br>スパゲティ<br>ねりごま       | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>だいす<br>だいす<br>だいこん         | キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>きゅうり<br>にんにく<br>もやし<br>きくらげ<br>チングンサイ*                       | 614<br>27.3<br>803<br>34.8 |
| 18<br>きん                              | ごはん<br>なつやさい<br>夏野菜カレー<br>フルーツポンチ                     | 牛乳<br>なつやさい<br>夏野菜カレー<br>フルーツポンチ                  | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>カクテルゼリー                      | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ                 | たまねぎ<br>かぼちゃ<br>にんにく<br>りんご                   | にんじん<br>なす<br>しょうが<br>みかん<br>もも  | 722<br>21.6<br>889<br>25.9 |
| 献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。 |   |   |  |                                       |   |  |                            |
| なつやす<br>まいにちあさ<br>夏休みも毎日朝ごはんをたべよう     |   |   |  |                                       |   |  |                            |
| 8月                                    | 28<br>もく  | ナン<br>牛乳<br>タンドリーチキン<br>フルーツヨーグルト<br>野菜たっぷりキーマカレー | ナン<br>あぶら  | ごま<br>あぶら                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ヨーグルト<br>ひきにく<br>ぶたレバー      | にんじん<br>ピーマン<br>バナナ<br>パイン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>バナナ<br>みかん<br>もも<br>パイン<br>りんご | 695<br>29.1<br>810<br>33.9 |
| 29<br>きん                              | むぎ<br>麦ごはん<br>チンジャオロースー<br>ワンタンスープ<br>一食いりこ           | 牛乳<br>うぶやま食材<br>チングンサイ                            | こめ<br>むぎ<br>あぶら<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>ワンタン         | あぶら<br>さとう<br>じやがいも<br>ぎゅうにく<br>ワンタン  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>いりこ                | しょうが<br>ピーマン<br>たけのこ<br>もやしねぎ<br>しいたけ<br>にんじん<br>チングンサイ*                             | 643<br>26.9<br>790<br>31.9 |

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

