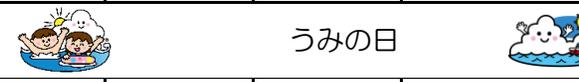


日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1 月	ジュシー  おきなわこんだて 沖縄献立	MILK	とうふチャンプルー わかめとツナのおえもの パインゼリー	ぶたにく あぶらあげ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん にら	しいたけ もやし キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ さとう パインゼリー	あぶら ごま	649 30.5
2 火	チキンライス 	MILK	マカロニスープ オムレツ つぼみサラダ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ カリフラワー	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	612 21.4
3 水	こどもパン 	MILK	なつやさいのミネストローネスープ ハムカツ かいそうとツナのサラダ	ベーコン ハム ツナ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	トマト にんじん パセリ	ズッキーニ たまねぎ なす セロリ にんにく きゅうり キャベツ	こどもパン こむぎこ パンこ さとう マカロニ	あぶら ごま	602 24.2
4 木	むぎごはん 	MILK	のっぺいじる さばのねぎみそやき たくあんあえ	あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいいしぶん) ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ	こめ むぎ かたくりこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま	588 24.2
5 金	にくうどん 	MILK	ほしのコロック しょうがしょうゆあえ たなばたゼリー	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいいしぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しょうが	じごなうどん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ たなばたゼリー	あぶら	631 22.7
8 月	ソフトフランスパン マーマレード ジャム 	MILK	ナポリタン パンプキンアンサンブルエッグ ほうれんそうのサラダ	ウインナー たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト きゅうり	ソフトフランスパン さとう スパゲッティ マーマレードジャム	あぶら	616 23.8
9 火	むぎごはん 	MILK	なすのみそしる じゃがいものそぼろに いそかあえ	あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ グリーンピース キャベツ しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	635 25.7
10 水	むぎごはん 	MILK	なつやさいカレー こんにやくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	なす たまねぎ セロリ りんご にんにく しょうが ズッキーニ キャベツ	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら	655 21.9
11 木	むぎごはん 	MILK	えのきのみそしる ほきフライ パックソース おひたし	あぶらあげ ほき みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ(あおいいしぶん)	だいこん えのき ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら	649 22.7	
12 金	しおラーメン 	MILK	はるまき こまつなサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ(あおいいしぶん)	キャベツ もやし コーン ねぎ しょうが きゅうり たけのこ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま	630 24.7
15 月	うみの日 									
16 火	むぎごはん 	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる てりやきハンバーグ くきわかめのサラダ	あぶらあげ みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ パンこ	あぶら	626 22.8
17 水	むぎごはん 	MILK	こまつなのみそしる とりにくのしおからあげ わふうサラダ	あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	631 23.0
18 木	むぎごはん 	MILK	すましじる うなぎいりほくめしのぐ ごまあえ ヨーグルト	とうふ うなぎ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みつば こまつな ほうれんそう	ごぼう えだまめ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	641 26.0
									月平均	628 24.1

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

給食回数・・・13回



たなばた、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。



五節句とは…

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p>  <p>七草がゆ</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p>  <p>ちらしずし ハマグリ の潮汁</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>  <p>かしわもち ちまき</p>	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p>  <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p>  <p>菊花酒 菊料理</p>
--	---	---	---	--

夏の旬の食材

その食材がたくさん採れる時期を旬といいます。この時期に採れた食材は新鮮でおいしく、栄養もたっぷりです。今月使われている夏の旬の食材は、きゅうり、ズッキーニ、なす、トマト、コーン、かぼちゃです。

旬のおいしさを味わって食べましょう!



夏休みも  
早寝・早起き・朝ごはん  
で規則正しい生活を