

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をとどめる				
1	月	白飯	牛乳	豚肉のスタミナソース	牛乳	糸がつお	ごはん	じゃがいも	ねぎ	にんじん	661	Kcal	
				タマナーチャンブル	ぶた肉	もずく	かたくりこ	さとう	しょうが	たまねぎ	27	g	
				もずくのみそ汁	ロースハム	みそ	こめこ	こめこ	にんにく		26	g	
2	火	白飯	牛乳	ピリ辛チキン	牛乳	ごはん	さとう	しょうが	キャベツ	664	Kcal		
				コーンサラダ	とり肉	かたくりこ	じゃがいも	にんにく	にんじん	23	g		
				クラムチャウダー	ベーコン	あぶら	生クリーム	ホールコーン	たまねぎ	25	g		
3	水	白飯	牛乳	さばのソース煮	牛乳	ごはん	さとう	しょうが	ごぼう	みつば	597	Kcal	
				ごま酢和え	さば	さとう	さとう	きゅうり	たけのこ水煮	24	g		
				沢煮椀	ぶた肉	ごま	ごま	もやし	えのきたけ	23	g		
世界のジオパーク給食 『鹿児島県』													
4	木	すし飯	牛乳	さつますもじ(ちらしずし)	牛乳	あつあげ	すしめし		切干だいこん	えだまめ	602	Kcal	
				さつまた汁	さつまたあげ	みそ	さとう	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	25	g	
				さつまいもチップス	きんしたまご	とり肉	さつまいもチップス	さつまいもチップス	ほししいたけ	ごぼう	17	g	
世界のジオパーク給食 『たなばた給食』													
5	金	白飯(減)	牛乳	星のハンバーグ	牛乳	ごはん	デザート	きゅうり	ねぎ	597	Kcal		
				きゅうりのピリから	ハンバーグ	ごまあぶら	にんにく	ほししいたけ	20	g			
				冷やしそうめん汁	系かまぼこ	さとう	しょうが	しょうが	15	g			
世界のジオパーク給食 『たなばた給食』													
8	月	白飯	牛乳	フライドチキン	牛乳	ごはん	さとう	にんにく	たまねぎ	606	Kcal		
				クルトンサラダ	とり肉	かたくりこ	クルトン	キャベツ	セロリ	21	g		
				やさいスープ	ベーコン	こめこ	オリーブ油	にんじん	パセリ	23	g		
9	火	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げ煮	牛乳	ぶた肉	ごはん	じゃがいも	にんじん	622	Kcal		
				カレー肉じゃが	大豆	あぶら	カレールー	たまねぎ	22	g			
					こんぶ	さとう	さとう	こんにやく	21	g			
10	水	麦飯	牛乳	ビー肉丼	牛乳	みそ	むぎごはん	ごまあぶら	しょうが	黄ピーマン	643	Kcal	
				コーンかき玉スープ	ぶたひき肉	ベーコン	あぶら	ごま	たまねぎ	ホールコーン	28	g	
					とりひき肉	きぬごしどうふ	さとう	さとう	青ピーマン	チンゲンサイ	20	g	
11	木	白飯	牛乳	さかなフライ	牛乳	ごはん	ペンネ	にんにく	トマト	672	Kcal		
				ラトウイユ風ペンネ	とびおフライ	あぶら	バター	たまねぎ	かぼちゃ	22	g		
				かぼちゃのポタージュ	ベーコン	オリーブ油	生クリーム	ズッキーニ	パセリ	21	g		
世界のジオパーク給食 『パリオリ・パラ給食』													
白山めぐみん給食 『たまねぎ』(やつかほ農園さん)													
12	金	麦飯	牛乳	ポークカレー	牛乳	ぶた肉	むぎごはん	バター	にんにく	みかん缶	740	Kcal	
				フルーツポンチ	ぶた肉	みそ	じゃがいも	カレールー	しょうが	パイン缶	21	g	
					チーズ	あぶら	ゼリー	たまねぎ	22	g			
白山めぐみん給食 『めぐみん給食』													
15	月	 <p style="text-align: center;">海の日</p>											
16	火	白飯	牛乳	はるまき	牛乳	ぶた肉	ごはん	ごま	切干だいこん	しょうが	たけのこ	749	Kcal
				はりはり漬け	ししゃも	みそ	かたくりこ	ごまあぶら	にんじん	ねぎ	ほししいたけ	25	g
				家常豆腐	しおこんぶ	あぶら	あぶら	さとう	きゅうり	たまねぎ	もやし	34	g
お話からとびだした料理 『すいかのたね』													
17	水	麦飯	牛乳	キーマカレー	牛乳	ぶたひき肉	むぎごはん		にんにく	えだまめ	670	Kcal	
				すいか	ぶたひき肉	みそ	じゃがいも	あぶら	しょうが	スイカ	24	g	
					だいたみ	みそ	カレールー	たまねぎ	18	g			
お話からとびだした料理 『すいかのたね』													
18	木	麦飯	牛乳	豚キムチ丼	牛乳	みそ	むぎごはん	さとう	にんにく	キャベツ	こまつな	649	Kcal
				かきたまみそ汁	ぶた肉	ヨーグルト	あぶら	しょうが	キムチ	28	g		
				ヨーグルト	きぬごしどうふ	かたくりこ	かたくりこ	たまねぎ	にら	20	g		
19	金	わかめ麦飯	牛乳	ポテトミートグラタン	牛乳	とり肉	わかめごはん	パンこ	にんにく	しょうが	625	Kcal	
				とうがんスープ	ぶたひき肉	じゃがいも	ごまあぶら	たまねぎ	チンゲンサイ	25	g		
					だいたみ	あぶら	はるさめ	にんじん	トマト	18	g		
お話からとびだした料理 『すいかのたね』													

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 7月平均2.2g

