



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
4	火	わかめごはん	牛乳	鶏のからあげ 夏野菜のごま汁	牛乳、わかめ、とり肉、あつあげ、みそ	米、こむぎこ、でんぷん、油、すりごま	かぼちゃ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	849	29.9	31.5	
5	水	ごはん	牛乳	いなり玉子丼 大豆と煮干しのごまからめ	牛乳、とり肉、うすあげ、たまご、だいず、かえりぼし、こんぶ	米、さとう、でんぷん、油、水あめ、白ごま	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、小松菜、枝豆	827	36.0	26.2	
6	木	ごはん	牛乳	ジャージャー麺 レタスの中華スープ	牛乳、ぶたひき肉、ベーコン、きぬどうぶ	米、中華めん、ごま油、さとう、油、でんぷん	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、レタス	773	26.1	20.4	
7	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス オレンジポンチ	牛乳、ぶた肉、チーズ	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、オリーブ油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パインアップル、りんご、みかん、黄桃、オレンジジュース	935	24.5	24.0	

20	木	麦ごはん	牛乳	豆入りキーマカレー コールスローサラダ ピーチコンポート	牛乳、ぶたひき肉、だいず、ひよこ豆、チーズ	米、麦、油、こむぎこ、バター、カレールー、オリーブ油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、黄桃	887	27.4	24.4	
21	金	うめごはん	牛乳	鮭と野菜の旨辛いため みそ汁	牛乳、さけ、うすあげ、みそ	米、でんぷん、油、さとう、じゃがいも	梅、しょうが、にんにく、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、小松菜、えのき	771	31.7	20.6	
24	月	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシ フルーツあえ	牛乳、ぶた肉	米、麦、油、バター、こむぎこ、デミグラスソース、さとう、ゼリー	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、パイン、みかん、黄桃、バナナ	886	22.8	22.0	
25	火	ごはん	牛乳	のりふりかけ 魚と大豆の甘酢あんからめ とりごぼ汁	牛乳、のりふりかけ、ホキ、だいず、とり肉、みそ	米、でんぷん、油、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、枝豆、ごぼう、えのき、ねぎ	792	33.6	21.8	
26	水	ごはん	牛乳	マーボーどうぶ丼 たまごスープ	牛乳、ぶたひき肉、きぬどうぶ、かまぼこ、たまご	米、油、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、えのき、ほうれん草	732	28.3	19.0	
27	木	カレーコンソメライス	牛乳	スパイシーチキン コンソメジュリアン フロズンヨーグルト	牛乳、とり肉、ベーコン、ヨーグルト	米、バター	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのき、パセリ	788	27.5	25.1	
28	金	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 白身魚と豆腐団子のすまし汁	牛乳、ぶた肉、あつあげ、みそ、白身魚と豆腐の団子、わかめ	米、油、さとう、白ごま、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、白菜、ねぎ	797	27.4	29.0	
31	月	ミルクコッペパン	牛乳	焼きそば ウインナー 中華コンソメスープ	牛乳、ぶた肉、ウインナー、きぬどうぶ	ミルクコッペパン、中華めん、油	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ、ねぎ	819	30.6	29.3	

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。  
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

夏休みに  
おうちでつくろう！



\*\*\* かんたんおかずレシピ \*\*\*



★たまごと野菜のココット

＊材料＊ (4人分)

- たまご.....4個
- たまねぎ.....1/3個
- にんじん.....1/4本
- キャベツ.....2枚
- ツナ.....50g
- しょうゆ.....大さじ1
- 塩こしょう.....少々
- スライスチーズ.....4枚
- ケチャップ.....適宜

＊作り方＊

- ①せん切りにした野菜、ツナ、しょうゆ、塩こしょうをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器に①を入れて中央をくぼませて卵を割り入れる。
- ③つまようじで黄身を2〜3カ所つついて穴をあけ、チーズをのせる。
- ④電子レンジで3〜4分加熱する。好みでケチャップをかけて食べる。

ツナと卵のおかげで野菜が食べやすくなります。  
 チーズをのせることで、カルシウムをとることができます。



★ごぼうとひじきのピリ辛煮

＊材料＊ (4人分)

- ごぼう.....1本
- にんじん.....1/3本
- 干しひじき.....15g
- サラダ油.....適量
- さとう.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- トウバンジャン.....小さじ1/2
- 白いりごま.....小さじ2

＊作り方＊

- ①ごぼうをささがきにして水につけてアクをとる。にんじんはせん切りにする。
- ②ひじきは水につけてもどしておく。
- ③なべに油を熱し、野菜とひじきを炒める。
- ④③に調味料を入れて炒り煮にする。水分がなくなったら、ごまをふる。

白いごはんにぴったりのおかずです。麺類の上のにせたり、ゆで大豆と混ぜたり、卵でとじたりとアレンジも楽しめます。

