

今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	水	🥛	マーガリンロール		脱脂粉乳				パン		709kcal 26.7g 33%	
			夏野菜のカレーポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ スツキーニ	じゃがいも	油			
			切干大根サラダ	ハム		こまつな にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	えごま油			
			あじさいゼリー				ぶどう果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ				
2	木	🥛	麦ご飯					米 麦			756kcal 31.1g 23%	
			焼き肉	豚肉 みそ		赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			ポテトシューストリング		青のり			じゃがいも	油			
			トックスープ	豚肉		にんじん	しょうが えのき きくらげ チンゲンサイ	トック (韓国の餅)	油 ごま油			
3	金	🥛	麦ご飯					米 麦			770kcal 29.3g 29%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖 でんぷん				
			さわらのレモンソース	さわら			レモン果汁 (*加熱済)	片栗粉 砂糖	油			
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ		油			
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト (*加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ	油			
6	月	🥛	パプリカライス					米 麦			833kcal 30.2g 29%	
			鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト (*加熱済)	たまねぎ にんにく マッシュルーム スツキーニ	小麦粉 砂糖 コーンスターチ	油			
			野菜の豆乳スープ	豚肉 みそ 白花生	豆乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも コーンスターチ	油			
			みかんタルト	卵	乳		みかん果汁 (*加熱済)	小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン			
7	火	🥛	わかめご飯		わかめ			米 麦			769kcal 32.6g 23%	七夕献立
			七夕ハンバーグ	鶏肉 豚肉 粉末大豆		トマト (*加熱済)	たまねぎ にんにく しょうが					
			ピーマンの炒め物	豚肉		青・赤ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			天の川そうめん汁			にんじん オクラ		おふ そうめん				
			七夕ゼリー		寒天		ブルーベリー果汁、レモン果汁、 みかん果汁 (全て加熱済)	砂糖 水あめ				
8	水	🥛	麦ご飯					米 麦			777kcal 32.8g 28%	
			とまぼこ	豚肉 みそ 豆腐		にんじん 青ピーマン トマト (*加熱済)	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			焼きししゃも	ししゃも								
			ミニ抹茶ケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油			
9	木	🥛	食パン		脱脂粉乳			パン			706kcal 29.2g 29%	
			いちごジャム				いちご (*加熱済)	砂糖				
			大豆入り米粉シチュー	鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ 白花生		にんじん パセリ	たまねぎ 生しいたけ	じゃがいも 米粉 コーンスターチ	油			
			みかん入りサラダ			にんじん	みかん (*加熱済) きゅうり キャベツ	砂糖	えごま油			
			ミニトマト			ミニトマト						
10	金	🥛	麦ご飯					米 麦			787kcal 31.7g 26%	納豆の日
			納豆たれつき	納豆			納豆のたれ (*加熱済)					
			春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たけのこ 干しいたけ たまねぎ にら にんにく	春雨 砂糖				
			梅肉あえ	かつお節	わかめ	こまつな にんじん	キャベツ 梅ペースト (*加熱済)					
			鶏団子汁	とりつくね 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ					
13	月	🥛	うどん					うどん			757kcal 30.1g 25%	
			ジャージャーうどんの具	豚肉		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	片栗粉	油 ごま油			
			即席漬け		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
			ナタデココフルーツ				パイン みかん ナタデココ (全て加熱済)	砂糖				
14	火	🥛	麦ご飯					米 麦			721kcal 30.1g 25%	
			豚肉のわさびみそ焼き	豚肉 みそ			しょうが わさび	砂糖				
			ひじきと切干大根の煮付け	油揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	油			
			すまし汁	豆腐	わかめ	みつば	えのき しめじ					
			ミニ青りんごゼリー				りんご果汁 (*加熱済)	砂糖 粉あめ				
15	水	🥛	ロールパン		脱脂粉乳			パン			837kcal 36.3g 40%	
			シーチキンマヨネーズ	きはだまぐろ 卵			たまねぎ	コーンスターチ	ドレッシング			
			太刀魚のきのこソース焼き	太刀魚		パセリ	たまねぎ 生しいたけ エリンギ	パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ			
			野菜のカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	コーンスターチ じゃがいも	油			
			冷凍みかん				みかん					



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	木	MILK	ゆかりご飯				ゆかり粉 (*加熱済)	米 麦		747kcal 31.9g 22%	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	片栗粉 小麦粉	油		
			春雨の炒め物	豚肉		青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいだけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	片栗粉	ごま		
			ミニレモンゼリー			レモン果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ				
17	金	MILK	麦ご飯					米 麦		758kcal 28.1g 23%	
			ポークカレー	豚肉 みそ 豆乳		グリーンピース にんじん トマト (*加熱済)	にんにく しょうが セロリ たまねぎ りんご (*加熱済)	はちみつ じゃがいも	油		
			福神漬け				だいこん なす きゅうり れんこん しょうが しそ葉				
			高野豆腐のみそ炒め	高野豆腐 みそ 豚肉		にんじん	にんにく しょうが 干しいだけ たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油		
20	月	MILK	麦ご飯					米 麦		739kcal 27.8g 26%	長岡幼稚園 給食終了日
			にじますのかば焼き	にじます				砂糖 片栗粉	油		
			小松菜の炒め物	ハム		にんじん こまつな	キャベツ		油		
			すまし汁	豆腐	わかめ		えのき 根深ねぎ	おふ			
			豆乳プリン	豆乳				水あめ 砂糖	ショートニング		
21	火	MILK	麦ご飯					米 麦		729kcal 30.5g 23%	
			中華丼の具	うすら卵 豚肉		にんじん	にんにく しょうが 干しいだけ たけのこ たまねぎ キャベツ ヤングコーン	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁 (*加熱済)				
			ゆでとうもろこし				とうもろこし				
22	水	MILK	麦ご飯					米 麦		720kcal 27.3g 26%	
			タコライス	豚肉 大豆 豆乳		にんじん 青ピーマン トマト (*加熱済)	しょうが にんにく たまねぎ	砂糖 コーンスターチ	油		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン	片栗粉			
			ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー (*加熱済)				
23	木		海の日								
24	金		スポーツの日								
27	月	MILK	麦ご飯					米 麦		763kcal 30.9g 24%	
			さばじゃがメンチコロッケ	ごまさば みそ				じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
			茎わかめのきんぴら	豚肉 さつまあげ	茎わかめ	にんじん	つきこんにやく	砂糖	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ			キャベツ たまねぎ 根深ねぎ				
			ミニオレンジゼリー				オレンジ みかん果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ			
28	火	MILK	お茶ご飯				せん茶	米 麦		829kcal 36.5g 31%	
			さばのみりん干し	さば							
			カレー肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ つきこんにやく	じゃがいも 砂糖	油		
			かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		たまねぎ 干しいだけ 根深ねぎ				
29	水	MILK	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		750kcal 33.0g 23%	
			チリコンカン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト (*加熱済)	たまねぎ りんご (*加熱済)	じゃがいも 砂糖	油		
			チンゲン菜とコーンのソテー	豚肉			チンゲン菜 キャベツ コーン	コーンスターチ	油		
			パインコーンポート				パイン (*加熱済)	砂糖			
30	木	MILK	麦ご飯					米 麦		756kcal 27.6g 25%	長岡中なし
			鶏つくねのカレークリーム煮	ベーコン 鶏つくね 鶏肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 米粉	油		
			キャベツの甘酢	ハム		にんじん	キャベツ しょうが	砂糖	油 ごま		
			味付けいりこ	いりこ							
31	金	MILK	麦ご飯					米 麦		738kcal 28.6g 28%	長岡中なし
			種なし梅干し				梅干し				
			さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖 でんぷん			
			みそ味きんぴら	さつま揚げ みそ		にんじん いんげん	つきこんにやく ごぼう れんこん	砂糖	ごま油 ごま		
			じゃがいものみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ			じゃがいも			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 担当：栄養職員 吉野由美子

