



日	曜	牛乳	献	立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年			
2	月		たこめし	厚焼き卵	豆腐のみそ汁	油揚げ かつお加工品(だし) 鶏卵	まだこ(ゆで) 豚肉 みみそ 凍り豆腐	牛乳 きざみのり 昆布(だし)	にんじん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 玉葱 グリーンピース(冷凍) 大根 長葱	米 おむぎ こんにゃく 砂糖	米油	764	37.0	😊	😊	😊	
3	火		ポークカレーライス		ハニーサラダ	豚肉 レンズ豆		牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉葱 セロリー きゅうり キャベツ とうもろこし	米 おむぎ じゃが芋 薄力粉 はちみつ	米油	874	25.4	😊	😊	😊	
4	水		あぶたま井	とうがん汁	果物	かつお加工品(だし) 油揚げ 鶏卵	焼き竹輪 鶏肉	牛乳 昆布(だし)	小松菜 にんじん	玉葱 干し椎茸 グリーンピース まいたけ 生姜 とうがん 果物	米 おむぎ 砂糖 澱粉		745	27.3	😊	😊	😊	
5	木		豚井	きゅうりとえのきの和え物	にらのみそ汁	豚肉 かつお加工品(だし) 木綿豆腐	みみそ	牛乳 昆布(だし)	にら にんじん	生姜 たけのこ(水煮) もやし きゅうり えのきたけ にんにく 玉葱	米 おむぎ 砂糖 しらたき	ごま油 ごま	755	31.4	😊	😊	😊	
6	金	ジョア	ジャージャー麺		フルーツポンチ	豚肉 テンメンジャン 凍り豆腐	みみそ	ジョア 寒天缶詰	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 長葱 干し椎茸 たけのこ(水煮) みかん缶 パイナップル	むし中華麺 澱粉 ナタデココ 砂糖 水あめ	米油 ごま油 ごま	816	31.0	😊	😊	😊	
9	月		麦ごはん	厚揚げの中華旨煮	パリパリ中華サラダ	豚肉 生揚げ		牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン	生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 大根 きくらげ キャベツ もやし きゅうり 長葱 果物	米 おむぎ 砂糖 澱粉 シュウマイの皮	米油 ごま油 ごま	840	28.6	😊	😊	😊	
10	火		ご飯	魚の味噌焼き	切り干し大根の含め煮	シルバー(めだい) 米みそ かつお加工品(だし)	さつま揚げ	牛乳 昆布(だし) カットわかめ	にんじん きょうな	切り干し大根 干し椎茸 玉葱	米 砂糖 じゃが芋	米油	794	35.7	😊	😊	😊	
11	水		チンジャオロース丼	ナムル	豆腐スープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐		牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ(水煮) もやし 干し椎茸 果物	米 おむぎ 砂糖 澱粉 じゃが芋	米油 ごま油 ごま	756	29.6	😊	😊	😊	
12	木		練馬スパゲティ	カリカリじゃこサラダ	キャロットオレンジゼリー	オイルツナ		牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ パールアガー	にんじん	大根 キャベツ きゅうり オレンジジュース	スパゲティ 砂糖	ごま油 米油	817	33.6	😊	😊	😊	
13	金		枝豆ご飯	鶏の唐揚げ	ゆでとうもろこし	鶏肉 油揚げ		牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	えだまめ 生姜 とうもろこし 大根 長葱	米 薄力粉 こんにゃく	米油 ごま油	866	35.6	😊	😊	😊	
16	月	海の日																
17	火		麦ごはん	麻婆なす豆腐	わかめスープ	レモンゼリー	豚肉 八丁味噌 テンメンジャン	木綿豆腐 鶏肉	牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん	生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 長葱 なす キャベツ レモン パイナップル	米 おむぎ 砂糖 澱粉	米油 ごま油	836	32.5	😊	😊	😊
18	水		麦ごはん	鱈フライ	和風サラダ	みそ汁	あじ(フライ用) かつお加工品(だし) 花かつお	鶏卵 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布(だし)	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	米 おむぎ 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	813	30.7	😊	😊	😊
19	木		タコライス	ゴーヤチャンプル	もずくスープ	食育の日	豚肉 生揚げ 鶏肉	大豆 鶏卵 花かつお 木綿豆腐	牛乳 沖縄もずく	にんじん トマト缶詰	にんにく 玉葱 キャベツ にがうり 干し椎茸 もやし 長葱 えのきたけ	米 おむぎ 砂糖 澱粉	ごま油 米油	786	30.6	😊	😊	😊
20	金		テリヤキチキンバーガー	レンズ豆のスープ	ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン レンズ豆		牛乳 パールアガー	にんじん	生姜 セロリー キャベツ にんにく 玉葱 ぶどう(濃縮還元ジュース)	丸パン 砂糖 澱粉 じゃが芋 ナタデココ	マヨネーズ 米油	867	34.3	😊	😊	😊	

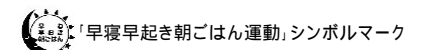
食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
7月分平均	809	31.7	24.2 (26.9%)	378	3.2	270	0.49	0.58	32	6.2	3.2
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー全体の25-30%	400	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満

今月の献立から

- 2日は暦のうえでは半夏生。「たこめし」を作ります。
- 13日は立野町・井口さん または関町・尾崎さんの畑から届く地産産物のとうもろこしを「ゆでとうもろこし」にします。
- 19日の食育の日は、「沖縄の郷土料理」です。ゴーヤ、もずくを使います。



今月使用予定の地場産物

にんにく・キャベツ・きゅうり・玉葱
大根・じゃが芋・とうもろこし