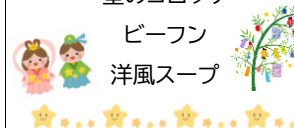
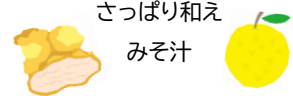
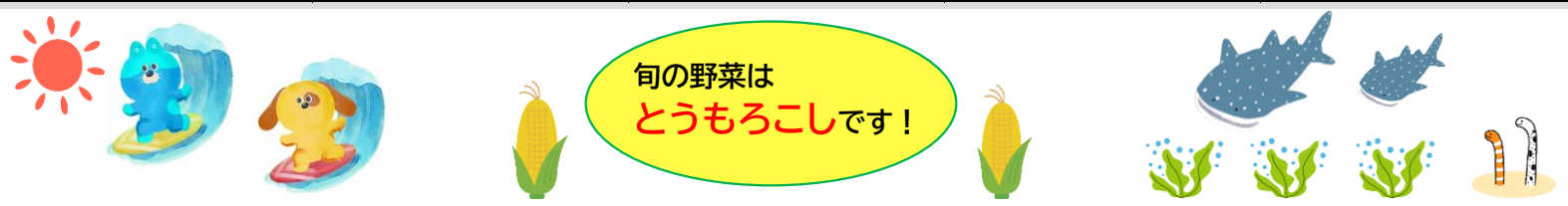
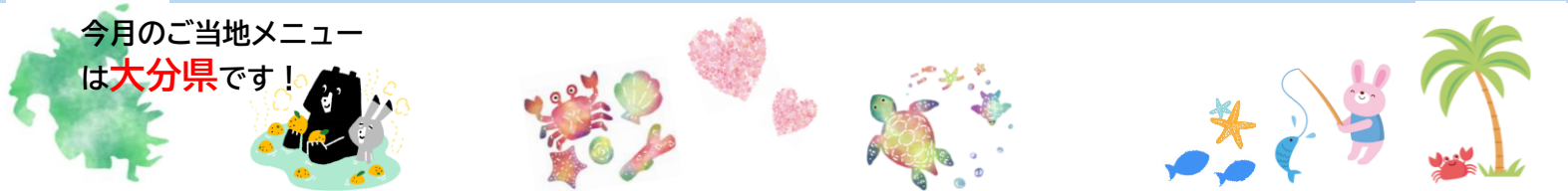


献立表

げつようび 1日					かようび 2日					すいようび 3日					もくようび 4日					きんようび 5日				
カレー ブロッコリーとチーズのおかか和え 牛乳					ごはん あじの生姜煮 小松菜の磯和え みそ汁					ロールパン ポークビーンズ キャベツのサラダ ヨーグルト					ピラフ 星のコロッケ ビーフン 洋風スープ					ごはん さわらの磯おかか焼き ひじきのサラダ すまし汁				
																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
577 kcal	18.9 g	19.6 g	81.3 g	1.6 g	347 kcal	15.5 g	2.7 g	65.2 g	2.5 g	393 kcal	14.3 g	11.0 g	59.2 g	2.0 g	476 kcal	12.5 g	12.3 g	78.8 g	2.6 g	414 kcal	15.2 g	9.4 g	67.2 g	1.9 g
8日					9日					10日					11日					12日				
ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ					ご当地 ごはん とり天 さっぱり和え みそ汁					ごはん かれいのてり焼き かぼちゃサラダ みそ汁					ごはん 厚揚げの酢豚風 れんこんのごまドレ和え フルーツヨーグルト					ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ 牛乳				
																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	15.9 g	9.6 g	68.5 g	1.9 g	438 kcal	20.3 g	10.1 g	66.5 g	2.4 g	378 kcal	15.4 g	5.5 g	66.7 g	2.6 g	454 kcal	11.7 g	9.6 g	80.2 g	0.7 g	592 kcal	23.9 g	21.4 g	76.0 g	1.3 g
15日					16日					17日					18日					19日				
					豚丼 高野豆腐の含め煮 みそ汁					ごはん タラのパン粉焼き(トマトソース) 里芋ジャーマンポテト 豆乳スープ					ロールパン ミートボールのデミグラス煮込み ブロッコリーのマリネ 洋風スープ					とうもろこしごはん 豚肉とさつま芋の甘辛煮 カレー金平 牛乳				
																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350 kcal	9.3 g	3.7 g	69.9 g	2.6 g	391 kcal	16.8 g	6.3 g	66.8 g	1.2 g	389 kcal	11.5 g	16.2 g	49.3 g	2.5 g	501 kcal	14.3 g	11.1 g	86.0 g	1.1 g					
旬の野菜は とうもろこしです！																								
																								
今月のご当地メニュー は大分県です！																								
																								

園兒

2024年7月5日（金）

	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)
昼食	カレー (温)	ごはん (温)	ロールパン (常)	ピラフ (温)	ごはん (温)
	無洗米 70.0	無洗米 65.0	NEGロールパン30g 2個	無洗米 65.0	無洗米 65.0
	水 105.0	水 97.5		水 97.5	水 97.5
	冷)牛バラスライス 20.0		ポークビーンズ (温)	食塩 0.4	
	重曹 0.1	あじの生姜煮 (温)	豚小間 25.0	こしょう 0.0	さわらの磯おなか焼き (温)
	人参 15.0	アジ骨無40g 1切	重曹 0.1	ガラスープ(顆粒) 0.5	さわら(サゴシ)骨無 1切
	ムキ玉葱 30.0	重曹 0.2	大豆水煮 30.0	ライトツアフルク油漬 10.0	重曹 0.2
	冷)ポテト(乱切) 20.0	おろし生姜 0.5	ムキ玉葱 20.0	ミックスベジタブル 15.0	合成酒 4.0
	野菜スープ 60.0	砂糖 1.5	人参 10.0		みりん風調味料 4.0
	とろけるカレー甘口固 10.0	濃口醤油 2.0	冷)ポテト(乱切) 20.0	星のコロッケ(セタ) (温)	濃口醤油 2.7
		みりん風調味料 1.5	おろしにんにく 0.2	冷)星のコロッケ 1個	合成酒 2.6
ブロッコリーとチーズのおかか和	(冷)	水 5.0	トマトビュール 30.0	なたね油(キャノー 4.0	濃口醤油 1.9
	冷)ブロッコリー 30.0	冷)おくら 10.0	水 20.0	ウスターソースPc8g 2.6	みりん風調味料 2.6
	冷)レトビーマンスライス 8.0	冷)かぼちゃ乱切 30.0	ブイヨン 0.2	冷)ブロッコリー 15.0	青のり 0.3
	ダイスチーズ 5.0	濃口醤油 1.0	トマトケチャップ 4.0	人参 10.0	糸かつお 1.0
	糸かつお 0.5	昆布だし(顆粒) 0.5	食塩 0.1	食塩 0.1	なたね油(キャノー 1.0
	濃口醤油 2.0		砂糖 0.1		冷)里芋1/2カット 10.0
	砂糖 0.3	小松菜の磯和え (冷)	なたね油(キャノー 1.0	ビーフン (温)	人参 10.0
		冷)小松菜カット 40.0		ビーフン 5.0	濃口醤油 1.0
牛乳	(冷)	人参 5.0	キャベツのサラダ (冷)	冷)豚挽き肉 10.0	昆布だし(顆粒) 0.3
牛乳 200ml	1本	もやし 15.0	キャベツ 35.0	冷)三色ビーマンダイスカ 5.0	
		きざみのり 0.5	人参 10.0	ムキ玉葱 10.0	ひじきのサラダ (冷)
		濃口醤油 2.0	冷)カーネルコーン 5.0	なたね油(キャノー 1.0	キャベツ 30.0
		砂糖 0.3	濃口醤油 6.0	食塩 0.2	人参 10.0
		昆布だし(顆粒) 0.1	砂糖 0.3	こしょう 0.0	冷)カーネルコーン 5.0
			リンゴ酢(濃縮) 2.0	濃口醤油 2.0	乾)ひじき(ステンレス 0.3
		みそ汁 (温)		みりん風調味料 1.0	マヨドレ(卵不使用) 5.0
		カットわかめ 0.1	ヨーグルト (冷)		濃口醤油 1.0
		えのき茸 7.0	ヨーグルト(Ca+)80g 1個	洋風スープ (温)	砂糖 0.3
		白味噌(だしなし) 4.5		キャベツ 8.0	白すりごま 0.5
		和だし液体 2.3		ムキ玉葱 8.0	
		昆布だし(顆粒) 1.4		濃口醤油 0.8	すまし汁 (温)
		水 90.0		ガラスープ(顆粒) 0.4	カットわかめ 0.1
				食塩 0.1	冷)きざみ揚げ 3.0
				こしょう 0.0	濃口醤油 1.1
				水 90.0	食塩 0.1
					昆布だし(顆粒) 0.4
					和だし液体 1.8
					水 90.0

園兒

2024年7月12日（金）

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
昼食	ビビンバ丼 (温) 無洗米 70.0 水 105.0 冷)豚挽き肉 40.0 濃口醤油 1.6 砂糖 1.0 ガラスープ(顆粒) 0.8 白味噌(だしなし) 1.6 もやし 15.0 人参 15.0 冷)小松菜カット 30.0 ごま油 1.0	ごはん (温) 無洗米 65.0 水 97.5 とり天(ご当地) (温) 冷)鶏むね 20g 3ピース 重曹 0.3 おろし生姜 1.0 濃口醤油 2.0 合成酒 0.7 小麦粉(薄力粉) 7.0 水 7.0 なたね油(キャノー) 5.0 プロッコリ 15.0 食塩 0.1	ごはん (温) 無洗米 65.0 水 97.5 かれいのてり焼き (温) 黄金かじ切身骨無80g 1/2切 重曹 0.2 合成酒 4.0 濃口醤油 2.8 みりん風調味料 2.0 なたね油(キャノー) 1.0 冷)ほうれん草IQF 20.0 もやし 20.0 濃口醤油 2.0 昆布だし(顆粒) 0.5	ごはん (温) 無洗米 65.0 水 97.5 厚揚げの酢豚風 (温) サイコロ厚揚げ 32.0 ムキ玉葱 20.0 人参 15.0 冷)チンゲン菜カット 5cm 20.0 冷)椎茸スライス 10.0 なたね油(キャノー) 1.0 トマトケチャップ 4.0 濃口醤油 0.3 リンゴ酢(濃縮) 0.5 砂糖 2.0 ガラスープ(顆粒) 0.5 片栗粉 1.0 水 3.0	ごはん (温) 無洗米 65.0 水 97.5 鶏肉のマーマレード焼き (温) 冷)鶏もも正肉 60.0 重曹 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.1 マーマレード(高糖) 3.0 濃口醤油 2.0 みりん風調味料 2.0
	春雨サラダ (冷) 緑豆春雨 1.5 蒸し鶏 8.0 冷)チンゲン菜カット 5cm 20.0 冷)椎茸スライス 10.0 もやし 10.0 白すりごま 1.0 リンゴ酢(濃縮) 1.0 濃口醤油 2.0 砂糖 1.5 ごま油 0.2	さっぱり和え(ご当地) (温) 大根千切り 25.0 人参 10.0 胡瓜 8.0 冷)刻みゆず 3.0 味付ぼん酢 10.0	かぼちゃサラダ (冷) 冷)かぼちゃダイス 30.0 ムキ玉葱 8.0 胡瓜 5.0 マヨドレ(卵不使用) 5.0 食塩 0.1 こしょう 0.0	れんこんのごまドレ和え (温) 冷)れんこんスライ 20.0 冷)レッドマンダイスカッ 5.0 冷)カーネルコーン 5.0 ライトツナフレーク 8.0 すりごまドレッシング 10.0	スパゲティサラダ(ガロニ) (冷) 乾)スパゲティ 5.0 ライトツナフレーク 5.0 冷)カーネルコーン 3.0 胡瓜 3.0 マヨドレ(卵不使用) 5.0
	わかめスープ (温) カットわかめ 0.1 冷)カーネルコーン 5.0 ガラスープ(顆粒) 0.7 濃口醤油 0.9 食塩 0.1 こしょう 0.1 水 90.0	みそ汁 (温) カットわかめ 0.1 冷)きざみ揚げ 3.0 白味噌(だしなし) 4.5 和だし液体 2.3 昆布だし(顆粒) 1.4 水 90.0	みそ汁 (温) 大根 10.0 冷)ぶなしめじ 8.0 白味噌(だしなし) 4.5 和だし液体 2.3 昆布だし(顆粒) 1.4 水 90.0	フルーツヨーグルト (冷) プレーンヨーグルト 25.0 砂糖 5.0 みかん缶詰 20.0 洋梨ダイスカットシロップ漬 20.0	ほうれん草サラダ (冷) 冷)ほうれん草IQF 35.0 人参 10.0 冷)イエローピーマンダイスカッ 5.0 リンゴ酢(濃縮) 2.5 砂糖 1.0 濃口醤油 1.0 食塩 0.2 こしょう 0.0 なたね油(キャノー) 1.0
					牛乳 (冷) 牛乳 200ml 1本

2 / 2



げつようび 1日					かようび 2日					すいようび 3日					もくようび 4日					きんようび 5日				
カレー ブロッコリーとチーズのおかか和え →チーズ抜き 牛乳→ミックスジュース 					ごはん あじの生姜煮 小松菜の磯和え みそ汁					ロールパン→麦ロール ポークビーンズ キャベツのサラダ ヨーグルト→ゼリー					ピラフ 星のコロッケ ビーフン 洋風スープ 					ごはん さわらの磯おかか焼き ひじきのサラダ すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
577 kcal	18.9 g	19.6 g	81.3 g	1.6 g	347 kcal	15.5 g	2.7 g	65.2 g	2.5 g	393 kcal	14.3 g	11.0 g	59.2 g	2.0 g	476 kcal	12.5 g	12.3 g	78.8 g	2.6 g	414 kcal	15.2 g	9.4 g	67.2 g	1.9 g
8日					9日					10日					11日					12日				
ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ 					ご当地 ごはん とり天 さっぱり和え みそ汁 					ごはん かれいのてり焼き かぼちゃサラダ みそ汁					ごはん 厚揚げの酢豚風 れんこんのごまドレ和え フルーツヨーグルト→フルーツ缶					ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ 牛乳→ミックスジュース				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	15.9 g	9.6 g	68.5 g	1.9 g	438 kcal	20.3 g	10.1 g	66.5 g	2.4 g	378 kcal	15.4 g	5.5 g	66.7 g	2.6 g	454 kcal	11.7 g	9.6 g	80.2 g	0.7 g	592 kcal	23.9 g	21.4 g	76.0 g	1.3 g
15日					16日					17日					18日					19日				
					豚丼 高野豆腐の含め煮 みそ汁 					ごはん タラのパン粉焼き(トマトソース) →パルメザンチーズ抜き 里芋ジャーマンポテト 豆乳スープ					ロールパン→麦ロール ミートボールのデミグラス煮込み →厚揚げと野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ 洋風スープ					とうもろこしごはん 豚肉とさつま芋の甘辛煮 カレー金平 牛乳→ミックスジュース 				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350 kcal	9.3 g	3.7 g	69.9 g	2.6 g	391 kcal	16.8 g	6.3 g	66.8 g	1.2 g	389 kcal	11.5 g	16.2 g	49.3 g	2.5 g	501 kcal	14.3 g	11.1 g	86.0 g	1.1 g					
旬の野菜は とうもろこしです！																								

住之江

みずいろ 森惺徠

げつようび 1日					かようび 2日					すいようび 3日					もくようび 4日					きんようび 5日				
カレー →アレルギー対応カレー(肉抜き) ブロッコリーとチーズのおかか和え 牛乳					ごはん あじの生姜煮→みりん抜き 小松菜の磯和え みそ汁					ロールパン ポークビーンズ →肉(ツナに変更)、ブイヨン抜き キャバツのサラダ ヨーグルト					ピラフ→鶏ガラ抜き 星のコロッケ→白身フライ ビーフン→肉抜き、みりん抜き 洋風スープ→すまし汁					ごはん さわらの磯おかつ焼き→さわらの塩焼き ひじきのサラダ すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
577 kcal	18.9 g	19.6 g	81.3 g	1.6 g	347 kcal	15.5 g	2.7 g	65.2 g	2.5 g	393 kcal	14.3 g	11.0 g	59.2 g	2.0 g	476 kcal	12.5 g	12.3 g	78.8 g	2.6 g	414 kcal	15.2 g	9.4 g	67.2 g	1.9 g
8日					9日					10日					11日					12日				
ピビンバ丼→ごはん、タラの塩焼き 春雨サラダ→蒸し鶏抜き わかめスープ→すまし汁					ご当地 ごはん とり天→白身フライ さっぱり和え みそ汁					ごはん かれいのてり焼き→かれいの塩焼き かぼちゃサラダ みそ汁					ごはん 厚揚げの酢豚風→鶏ガラ抜き れんこんのごまドレ和え→れんこんマリネ フルーツヨーグルト					ごはん 鶏肉のマーマレード焼き→赤魚の塩焼き ほうれん草サラダ 牛乳				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	15.9 g	9.6 g	68.5 g	1.9 g	438 kcal	20.3 g	10.1 g	66.5 g	2.4 g	378 kcal	15.4 g	5.5 g	66.7 g	2.6 g	454 kcal	11.7 g	9.6 g	80.2 g	0.7 g	592 kcal	23.9 g	21.4 g	76.0 g	1.3 g
15日					16日					17日					18日					19日				
海の日 豚丼→肉(厚揚げに変更)、みりん抜き 高野豆腐の含め煮→みりん抜き みそ汁					ごはん タラのパン粉焼き(トマトソース) 里芋ジャーマンポテト→ブイヨン抜き 豆乳スープ→すまし汁					ロールパン ミートボールのデミグラス煮込み →厚揚げと野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのマリネ 洋風スープ→すまし汁					とうもろこしごはん 豚肉とさつま芋の甘辛煮 →肉(厚揚げに変更)、みりん・酒抜き カレー金平→酒抜き 牛乳									
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350 kcal	9.3 g	3.7 g	69.9 g	2.6 g	391 kcal	16.8 g	6.3 g	66.8 g	1.2 g	389 kcal	11.5 g	16.2 g	49.3 g	2.5 g	501 kcal	14.3 g	11.1 g	86.0 g	1.1 g					
旬の野菜は とうもろこしです！																								
今月のご当地メニュー は大分県です！																								

住之江

もも サチカ パレーサ アザニー
きいろ カナ イナラ ハリヤント
オレンジ リューキ ラズカ アルファティ

ごま対応



献立表

げつようび 1日	かようび 2日	すいようび 3日	もくようび 4日	きんようび 5日
カレー ブロッコリーとチーズのおかか和え 牛乳	ごはん あじの生姜煮 小松菜の磯和え みそ汁	ロールパン ポークビーンズ キャベツのサラダ ヨーグルト	ピラフ 星のコロッケ ビーフン 洋風スープ	ごはん さわらの磯おかか焼き ひじきのサラダ→ごま抜き すまし汁
エネルギー 577 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 81.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 347 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 2.7 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 393 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 59.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 476 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 414 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.9 g
8日	9日	10日	11日	12日
ビビンバ丼→ごま油抜き 春雨サラダ→ごま・ごま油抜き わかめスープ	ご当地 ごはん とり天 さっぱり和え みそ汁	ごはん かれいのてり焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん 厚揚げの酢豚風 れんこんのごまドレ和え→れんこんマリネ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ 牛乳
エネルギー 424 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 438 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 378 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 5.5 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 454 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 592 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 1.3 g
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	豚丼 高野豆腐の含め煮 みそ汁	ごはん タラのパン粉焼き(トマトソース) 里芋ジャーマンポテト 豆乳スープ	ロールパン ミートボールのデミグラス煮込み ブロッコリーのマリネ 洋風スープ	とうもろこしごはん 豚肉とさつま芋の甘辛煮 カレー金平 牛乳
エネルギー 350 kcal タンパク質 9.3 g 脂質 3.7 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 391 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 6.3 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 389 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 49.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 501 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.0 g 食塩相当量 1.1 g	
旬の野菜は とうもろこしです！				
今月のご当地メニュー は大分県です！				

住之江
オレンジ 山下 正和



げつようび 1日					かようび 2日					すいようび 3日					もくようび 4日					きんようび 5日				
カレー→アレルギー対応カレー ブロッコリーとチーズのおかか和え 牛乳					ごはん あじの生煮 小松菜の磯和え みそ汁					ロールパン ポークビーンズ キャベツのサラダ ヨーグルト					ピラフ 星のコロッケ ビーフン 洋風スープ					ごはん さわらの磯おかか焼き ひじきのサラダ すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
577 kcal	18.9 g	19.6 g	81.3 g	1.6 g	347 kcal	15.5 g	2.7 g	65.2 g	2.5 g	393 kcal	14.3 g	11.0 g	59.2 g	2.0 g	476 kcal	12.5 g	12.3 g	78.8 g	2.6 g	414 kcal	15.2 g	9.4 g	67.2 g	1.9 g
8日					9日					10日					11日					12日				
ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ					ご当地 ごはん とり天 さっぱり和え みそ汁					ごはん かれのりてり焼き かぼちゃサラダ みそ汁					ごはん 厚揚げの酢豚風 れんこんのごまドレ和え フルーツヨーグルト					ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ 牛乳				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	15.9 g	9.6 g	68.5 g	1.9 g	438 kcal	20.3 g	10.1 g	66.5 g	2.4 g	378 kcal	15.4 g	5.5 g	66.7 g	2.6 g	454 kcal	11.7 g	9.6 g	80.2 g	0.7 g	592 kcal	23.9 g	21.4 g	76.0 g	1.3 g
15日					16日					17日					18日					19日				
					豚丼 高野豆腐の含め煮 みそ汁					ごはん タラのパン粉焼き(トマトソース) 里芋ジャーマンポテト 豆乳スープ					ロールパン ミートボールのデミグラス煮込み ブロッコリーのマリネ 洋風スープ					とうもろこしごはん 豚肉とさつま芋の甘辛煮 カレー金平 牛乳				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350 kcal	9.3 g	3.7 g	69.9 g	2.6 g	391 kcal	16.8 g	6.3 g	66.8 g	1.2 g	389 kcal	11.5 g	16.2 g	49.3 g	2.5 g	501 kcal	14.3 g	11.1 g	86.0 g	1.1 g					

住之江

オレンジ 藪内楓佳
きいろ 神代望愛

住吉

赤1 中西輝斗
赤2 岡部晴琉

7月 給食だより

まぶしい日差しがさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきます。太陽の光をいっぱいに浴びて真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかなナス、みずみずしいキュウリなど、夏はまさに野菜の季節です！蒸し暑さのため食欲が低下してバテがちな夏こそ、栄養豊富な野菜をたっぷり食べて毎日元気に過ごしましょう！

今月の旬の食材は…

とうもろこし 「corn」 (コーン)

とうもろこしは、中央アメリカが原産であり、米や小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。とうもろこしは、そのまま食べる以外にも、飼料や缶詰・サラダ油・燃料などさまざまな形で使われています。

日本は世界最大のとうもろこしの輸入国であり、日本で流通しているほとんどのとうもろこしは、輸入ものになります。

また、とうもろこしは糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。また、コレステロール値の低下作用をもつリノール酸が豊富です。腸をきれいにする効果のあるセルロースも多く含んでおり、食物繊維の宝庫といわれています！



「今月のご当地メニュー」

7月9日にご提供

大分県

- ・とり天
- ・さっぱり和え(ゆず入り)

・とり天

鶏肉を多く食べることで知られる大分県。2019年、総務省が1世帯あたりの鶏肉年間消費量を調査したところ大分市が全国1位になりました！鶏を唐揚げではなく天ぷらとして揚げたとり天は、大分県民が好む県民食として県内で広く提供されています。



・ゆず

大分県は、柚子の生産量で国内上位の産地です。県内各地のいたるところに柚子の木が散見され、農業にかかわらない人にも馴染み深い果実です。日田市は昼夜の寒暖差が大きいので、香りが豊かで質の良い柚子がとれます。

