

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	水	とりそばろどん ナスのみそしる キャロットオレンジゼリー	 鶏肉 大豆 鶏卵  油揚げ 豆腐 みそ  アガー 寒天	米 麦 油 砂糖 ごま 砂糖	生姜 にんじん さやいんげん ナス 長ねぎ 小松菜 にんじん みかんジュース レモン果汁	酒 みりん しょうゆ	568 25.6
2	木	ごもくごはん とりにくのからあげ ごまあえ	 鶏肉 油揚げ  鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 てん粉 米粉 油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく にんにく 生姜 小松菜 もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	556 28.0
3	金	ライスボールパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ (のむヨーグルト)	 豚肉 大豆  脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 米粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 オリゴ糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ	イースト 塩 ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	629 23.6
6	月	サラダうどん チーズちくわのいそべあげ	 鶏肉  牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 米粉 てん粉 油	生姜 玉ねぎ きゅうり にんじん もやし ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう	562 27.6
7	火	ちらしずし たなばたそうめんじる こだまスイカ	 高野豆腐 油揚げ  鶏卵 のり  鶏肉 かまぼこ	米 油 砂糖 ごま そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 小玉スイカ	酢 塩 酒 みりん しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ	553 21.4
8	水	むぎごはん アジのなんばんづけ おかかあえ とうふとわかめのみそしる	 アジ  かつお節  豆腐 わかめ みそ	米 麦 米粉 てん粉 油 砂糖 砂糖	生姜 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢 唐辛子 しょうゆ	574 26.2
9	木	トマトスパゲティ フレンチポテトサラダ カフェオレゼリー	 豚肉  牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも 油 砂糖 牛乳 生クリーム 寒天 アガー	にんにく 玉ねぎ トマト ブツキーニ ナス にんじん きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ バジルパウダー コーヒー	608 23.6
10	金	キムチチャーハン はるさめサラダ ヨーグルト	 豚肉 鶏卵  牛乳	米 麦 油 ごま油 春雨 ごま油 砂糖 乳製品 寒天	白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ にら きゅうり にんじん とうもろこし もやし	塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 洋辛子 こしょう	566 20.3
13	月	ひやしちゅうか かぼちゃのみつがらめ	 ハム 鶏卵  牛乳	冷凍中華めん ごま油 砂糖 油 油 砂糖 水あめ ごま	もやし きゅうり にんじん かぼちゃ	しょうゆ 酢 みりん 洋辛子 しょうゆ	558 20.3
14	火	なつやさいカレーライス サイダーゼリーボンチ	 鶏肉  牛乳	米 麦 油 米粉 はちみつ 砂糖 サイダー	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん トマト かぼちゃ ナス もも缶 りんご缶	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ぶどう酒	682 19.2

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

見直そう！
間食の
とり方

食べる内容を
考えよう

食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう

食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。