

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり冷たい麺だけで済ませたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともにこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1 月	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 昆布あえ スタミナ辛味っこ豚汁	牛乳 笹かまぼこ 昆布 豚肉 厚揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 ジャがいも	もやし にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ なす こんにゃく にら	791	31.3
2 火	ごはん	牛乳	豚肉の塩こうじ焼き にんじんのツナ炒め かきたまわかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 わかめ	米 米油 ジャがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ	763	31.4
3 水	黒糖こめ粉 パン	飲む ヨーグルト	オムレツの豆乳チーズソース 夏みかんサラダ 夏野菜スープ	飲むヨーグルト 卵 豆乳シュレッド ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 ジャがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶 にんじん なす トマト パセリ	770	30.1
4 木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめとコーンの和え物 夏野菜みそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖	しょうが もやし きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ なす さやいんげん	822	31.3
5 金	枝豆ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 星のゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 昆布 豆乳	米 大麦 ラード 砂糖 ジャがいも 米油 春雨	枝豆 コーン 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 小松菜 赤しそ えのきたけ オクラ	766	26.0
8 月	ごはん	牛乳	セルフの天丼 (めぎすとズッキーニ) ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 米粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 こま ジャがいも	ズッキーニ ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ	856	28.4
9 火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め かきたまみそ汁	牛乳 さば 豚肉 卵 大豆 みそ	米 砂糖 米油 でんぷん ジャがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	815	36.1
10 水	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 中郷野菜の夏カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ 枝豆の塩ゆで	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 ジャがいも カレールウ	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン 梅干し 枝豆	766	26.6
11 木	ゆで中華麺	牛乳	タンメン 中華あえ みそポテト	牛乳 豚肉 なると うすら卵 みそ	中華麺 ごま油 ジャがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン もやし ほうれん草	792	33.0
12 金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ 漬物あえ かぼちゃとなすのみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬け かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	799	30.6
15 月	海の日							
16 火	菜めし	牛乳	厚焼きたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれ汁	かつお節 牛乳 卵 とび魚 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま油 ジャがいも	高菜漬 キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	759	30.2
17 水	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル わかめスープ	牛乳 高野豆腐 なると わかめ 豆腐 たら	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 砂糖 コーンフラワー	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ メンマ にら	812	27.3
18 木	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 チーズ	ソフトめん 米油 米粉 米粉ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	882	36.7
19 金	ごはん	牛乳	【食育の日 広島県】 厚揚げのオイマヨ焼き レモン風味ドレッシングサラダ 呉の肉じゃが	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 ジャがいも 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ しらたき	808	28.3
22 月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそトックスープ 豆乳パンナコッタはちみつレモン	牛乳 ツナ ひじき 大豆 なると みそ 豆乳	米 大麦 ごま油 砂糖 トック ねりごま ごま でんぷん はちみつ	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ レモン	832	27.8
23 火	ごはん	牛乳	ししゃもの一味焼き 五目ごまきんぴら もずくのみそ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 豚肉 もずく 厚揚げ 大豆 みそ	米 米油 ジャがいも 砂糖 ごま	にんじんこんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	793	33.8
24 水		牛乳	ハンバーグのトマトソース 切り干し大根のさっぱり和え カレーツナじゃが	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ	米 ラード 砂糖 米油 でんぷん ごま油 米油 ジャがいも	玉ねぎ トマト もやし 小松菜 にんじん 切干大根こんにゃく さやいんげん	780	29.6

一食平均エネルギー：800 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：20.8 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。