

夏野菜で栄養補給、水分補給

夏は、色とりどりのきれいな野菜がたくさんとれます。
太陽をたっぷり浴びて育った野菜には、私たちの健康を
守ってくれる働きがあります。

なす

むらさき色の
素は「ナスニ
ン」という成
分で体の若さ
を保つ働きが
あります。

トマト

赤い色は「リコピ
ン」です。他にビ
タミンAやCが多
く含まれています。

かぼちゃ

黄色は体の中でビタミン
Aになって働くカロテン
の色です。皮膚や粘膜を
丈夫にしてくれます。

ピーマン

ビタミンAやビタミン
Cを多く含んでいます。
ビタミンPは血管の壁
を丈夫にしてくれます。

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	ささかまのカレーマヨやき こんぶあえ スタミナからみことんじる	ぎゅうにゅう ささかまほこ こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	もやし にんじん キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ こんにゃく にら	591	23.4
2 火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめとコーンのあえもの なつやさしみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう	しょうが もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ なす さやいんげん	652	25.6
3 水	こくとう こめこパン	のち ヨーグルト	オムレツのチーズソース なつみかんサラダ なつやさいスープ	のむヨーグルト たまご とうにゅうチーズ ベーコン	こめこパン くろざとう さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ にんじん なす トマト パセリ	566	22.5
4 木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんのツナいため かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ ほししいたけ	616	26.6
5 金	えだまめ ごはん	牛乳	【たなばたこんだて】 キラキラほしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ほしのゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ こんぶ とうにゅう	こめ おおむぎ ラード さとう じゃがいも こめあぶら はるさめ	えだまめ コーン たまねぎ もやし にんじん きゅうり こまつな あかしそ えのきたけ オクラ	614	21.8
8 月	むぎごはん	牛乳	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) ごますあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ でんぶん こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう	ズッキーニ ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	687	23.7
9 火	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきのつるつるいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	615	25.8
10 水	むぎごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 なかごうやさいのなつカレー こんにゃくとかいそうのうめサラダ えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン うめほし えだまめ	637	22.7
11 木	ゆでちゅうか めん	牛乳	タンメン ちゅうかあえ みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン もやし ほうれんそう	610	25.2
12 金	ごはん	牛乳	【ほうはんのひこんだて】 いかのサラサあげ つけものあえ かぼちゃとなすのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ぶくじんづけ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	631	24.6
15 月	海の日							
16 火	なめし	牛乳	あつやきたまご キャベツのしおこうじあえ とびうおのつみれしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご とびうお あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう でんぶん だいずあぶら ごまあぶら じゃがいも	たかなづけ キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	609	25.2
17 水	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ なると わかめ とうふ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう 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 たまねぎ えのきたけ メンマ にら	651	23.0
18 木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	675	27.5
19 金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ ひろしまけん】 あつあげのオイマヨやき レモンふうみドレッシングサラダ くれのにくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンじる たまねぎ しらたき	652	23.9
22 月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ とうにゅうパンナコッタはちみつレモン	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず なると みそ とうにゅう	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう ワントン ねりごま でんぶん はちみつ	にんにく しらたき にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ほうれんそう もやし レモン メンマ キャベツ ながねぎ	646	23.1
23 火	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース きりぼしだいこんのさっぱりあえ カレーツナじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ツナ	こめ ラード さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ トマト もやし こまつな にんじん きりぼしだいこんこんにゃく さやいんげん	615	24.1

一食平均エネルギー：629 Kcal

たんぱく質：24.3 g

脂質：17.2 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。