

にち 日 (曜)	しゅ 主 食 添え物	お か ず	つかわれている しょくひんと そのほか						ひとくちメモ	
			あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるもの		みどりのしょくひん おもにからだのちようじを ととのえるもとなるもの		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるもの			ちようみりよう 調味料 その他
1 (火)	むぎ ごはん	いわしのかんろに くきわかめのきんぴら なすのみそしる	いわし あつあげ こめみそ てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ なす	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし	 【献立のねらい】 7・8月は「暑さに負けない食 事」ということで、疲労回復に効 果的なビタミンB ₁ を多くふくむ 豚肉や、水分やビタミン・ミネラ ルが豊富にふくまれる夏野菜を 使用した献立が登場します。
2 (水)	むぎ ごはん	プルコギ わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら ねぎ	たまねぎ にんにく もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ こしょう けんづ けん しお ちゅうかスープ	
3 (木)	むぎ ごはん	【鹿児島県の料理】 けいはん とんこつに いっしょくきぎみのり	とりにく たまご ぶたにく てんぷら みそ あかだしみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが つばづけ こんにやく ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら	けんづ けん さけ みりん しょうゆ しお	
4 (金)	ごはん	さんまかばすレモンに こまつなのごまいため とりだんごのすましじる	さんま とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん こまつな ねぎ	もやし えのきたけ かばす レモン	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし	
7 (月)	キャロット パン	【7日:七夕】 スターポークミンチカツ キャベツのマリネ なつやさいのミネストローネ たなばたパインゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン キャベツ セロリー ズッキーニ なす	パン さとう きび じゃがいも ゼリー(さとう)	なたねあぶら オリーブ ゆ	しお こしょう す けんづ けん コソメ	 ★鹿児島県の料理★ 九州の南部に位置する 鹿児島県は、桜島や屋久島、 奄美大島などたくさんの島が あります。鶏飯はその中の奄 美大島で生まれた料理で、 江戸時代、薩摩の役人をもてな すために考案された料理と言 われています。ごはんに出汁を かけて食べる料理です。
8 (火)	ごはん	チンジャオロースー ピーフンスープ いっしょくとうふ いっしょくしょうゆ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン にら	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし	こめ さとう でんぷん ピーマン	なたねあぶら	さけ オイスターソース ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ	
9 (水)	むぎ ごはん	いわしバーグ たかなひじき とりにくとやさいのしょうがいため	いわし とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし ひじき	にんじん たかなづけ ピーマン	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま なたねあぶら	さけ しょうゆ しお みりん	
10 (木)	ごはん	【10日:納豆の日】 けんさんやさいのたまごやき きんぴらごぼう たまねぎのみそしる なっとう いっしょくやきのり	たまご あつあげ こめみそ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	しょうゆ いりこだし	
11 (金)	むぎ ごはん	さばみそに しおにくじゃが うめぼし	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ うめぼし こんにやく しょうが えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	さけ とりがらスープ しお	 今月の地場産物予定
14 (月)	しょくパン ブルーベリ ジャム	ハンバーグトマトソース コーンポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう でんぷん コーンスターチ ジャム(さとう)	オリーブ ゆ バター なまクリーム	しお こしょう コソメ けっちゃん ウスターソース ワイン けんづ けん	
15 (火)	むぎ ごはん	なつやさいカレー はるさめともやしのソテー レモンゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ なす りんご もやし	こめ むぎ はちみつ はるさめ ゼリー(さとう)	オリーブ ゆ なたねあぶら カレールウ カレーパウダー	しお こしょう カレーこ けんづ けん しょうゆ ウスターソース けっちゃん	
16 (水)	ごはん	あじチーズフライ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	あじ みそ てんぷら あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし	
7月分平均栄養価		エネルギー	742kcal	たんぱく質 エネルギー比	14.2%	脂質 エネルギー比	25.8%	ひとくちメモ		
栄養基準値			830kcal		13~20%		20~30%			

かんだまち
荻田町

こめ こめみそ

まち
みやこ町

または行橋市

こまつな
小松菜

ねぎ

はちみつ なす

こうげまち
上毛町

きくらげ
木耳



牛乳は毎日つきます。
※荏田町のホームページでも献立表を公開しています。



なつやすみをげんきにすごそう！



たの なつやす はじ なた き たの なつやす げんき がっき むか
楽しい夏休みが始まります。「夏ばて」に気を付けて、楽しく夏休みを過ごし、元気に2学期を迎えましょう！



ねっちゅうしょう ぎ つ
熱 中 症に気を付けて
しっかり体を動かそう！

①早寝早起きをしよう！

あした やす
「明日は休みだから。」と夜ふかしをすると、どんどん生活
のリズムがくずれます。夏こそ早起きをして、過ごしやすい朝
の時間を有効に使いましょう。



③ジュース・アイスはほどほどに！

あつ
暑いとき、冷たいジュースやアイスはとてもおいしいですね！
しかし、冷たいものは甘さを感じにくいので、食べすぎ、飲みすぎに
注意しましょう。



②朝ごはんを食べよう！

あさ
朝ごはんは、体と気持ちを目覚めさせる大切なもので
す。朝ごはんを食べて体にスイッチをいれましょう！



④夏野菜をたっぷり食べよう！

なつやさい た
トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、なす、など太陽の光
をたっぷりあびた夏野菜には、ビタミンが豊富です。夏の恵みを
毎日の食事にとりいれましょう。

