

日付		献立				食品群			栄養量								
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
2	火	○	ごはん		《☆なめがわまちさんやさいのきゅうしょく》 コーンサラダ (げんえんわふうドレッシング) チーズインハンバーグ レモンゼリー	なめがわまち やさいの ごまじる	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 チーズインハンバーグ	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 ドレッシング ごま レモンゼリー	人参 茄子 長葱 キャベツ 胡瓜 コーン	656	24.3	826	29.3				
3	水		ホット ちゅうかめん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) しゅうまい	しょうゆ ラーメン	牛乳 豚肉 焼豚 なると しゅうまい	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 ドレッシング	生姜 にんにく 人参 長葱 キャベツ コーン 小松菜 チンゲン菜 もやし 胡瓜	585	25.4	771	34.3				
4	木	○	むぎごはん		こんにやくサラダ (しおちゅうかドレッシング)	カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 蒟蒻 ドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜	631	19.8	817	24.2				
5	金	○	バター コッペパン		チキントマトスパゲティ (クラスこなチーズ) フルーツボンチ 中・ポテトチーズオムレツ		牛乳 鶏肉 ベーコン パルメザンチーズ ポテトチーズオムレツ	バターコッペパン オリーブ油 ナタデココ スパゲティ きび砂糖 カットマト	にんにく キャベツ 玉葱 人参 青ピーマン カットマト バイン缶	587	22.3	844	59.1				
8	月		ごはん		にくじゃが さばのしおやき	だいごんの みそじる	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 さばの塩焼き わかめ	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	人参 長葱 大根 玉葱 えのきたけ さやいんげん	649	26.9	807	31.2				
9	火	○	すめし		ごもくずしのぐ くりいりコロッケ	とうふの すましじる	牛乳 鶏肉 豆腐 蒲鉾 油揚げ	酢飯 油 蒟蒻 砂糖 栗入りコロッケ	長葱 人参 大根 小松菜 ごぼう 蓮根 枝豆	662	21.8	833	26.7				
10	水	○	ごはん		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング・クルトン)	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	白飯 油 クルトン ドレッシング	にんにく 玉葱 セロリー 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ 赤ピーマン カットマト 胡瓜	623	20.8	807	25.5				
11	木	○	ごはん		けいはんのぐ (クラスきざみのり) はるまき	けいはんの スープ	牛乳 鶏肉 卵そぼろ きざみのり 巻巻	白飯 きび砂糖 油	生姜 人参 小葱 レモン果汁 干し椎茸 さやいんげん つぼ漬け	648	21.4	857	26.9				
12	金	○	こどもパン スライス		ごぼりチキンバーガー てりやきチキン ごほうサラダ (かおりのみそドレッシング) かたぬきチーズ	ミネストローネ	コーヒー牛乳 豚肉 ベーコン 照り焼きチキン 型抜きチーズ	子供パン オリーブ油 じゃが芋 マカロニ きび砂糖 ドレッシング	にんにく 玉葱 人参 セロリー パセリ カットマト 胡瓜 ごぼう キャベツ	589	25.3	747	30.9				
16	火	○	ごはん		マーボーどうふ いわしカレーチーズフライ		牛乳 豚肉 豆腐 いわしカレーチーズフライ 味噌	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら	671	27.3	843	32.2				
17	水		ホット ちゅうかめん		さくさくサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) 小・あげにらまんじゅう 中・とりにくのからあげ	とんこつ しおラーメン	牛乳 豚肉 なると にらまんじゅう 若鶏の唐揚げ	ホット中華麺 油 ごま油 ごま ドレッシング	生姜 にんにく 人参 もやし コーン 長葱 胡瓜 キャベツ 蓮根 枝豆	609	24.8	772	34.5				
18	木		ごはん		ぶたどん	なめこの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	白飯 蒟蒻 油 砂糖	人参 玉葱 長葱 なめこ水煮 生姜 小松菜	597	25.4	773	31.2				
19	金	○	ごはん		《☆ふくおかけんのりょうり》 かしわごはんのぐ たちうおフライ(ソース)	にくい (けんちんじる)	牛乳 鶏肉 油揚げ 太刀魚フライ	白飯 蒟蒻 油 きび砂糖 ごま油 砂糖	大根 人参 ごぼう 蓮根 干し椎茸 小葱	676	28.6	832	34.0				
22	月	○	コッペパン スライス		ホットドッグ 「ケチャップウインナー」 「ホットドッグようソテー」	コンスープ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー	コッペパン バター じゃが芋 油 きび砂糖	玉葱 人参 コーン クリームコーン パセリ キャベツ	598	25.4	767	31.8				
24	水		じごなうどん		たちちゃんあげ みかんこんにやくゼリー	きのこじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ タコでたご焼き	地粉うどん ごま油 きび砂糖 油 みかんこんにやくゼリー	玉葱 まいたけ 人参 ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸 長葱 小松菜	617	23.3	/	/				
25	木	○	ごはん		なつやさいのドライカレー	やさいスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豚レバーチップ 大豆 シュレッドチーズ	白飯 じゃが芋 油 パン粉	人参 マッシュルーム水煮 キャベツ パセリ 玉葱 にんにく 生姜 茄子 青ピーマン コーン 枝豆	588	25.1	/	/				
26	金	○	ごはん		キムタクごはんのぐ まぐるつつたあげ	さつまじる	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ まぐる竜田揚げ	白飯 さつま芋 ごま油 油	玉葱 人参 大根 ごぼう 長葱 たくあん キムチ漬け	608	26.0	/	/				
29	月	○	ごはん		じゃがいものそぼろに うめチキンつつたあげ のりふりかけ		牛乳 豚肉 梅チキン竜田 のりふりかけ	白飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 枝豆 練り梅	633	25.0	785	28.8				
30	火		ごはん		うちまめとこんぶのにも さんまのかばやき	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 打ち豆 昆布 油揚げ さんま開き澱粉付き	白飯 油 じゃが芋 蒟蒻 きび砂糖 砂糖 澱粉	生姜 人参 ごぼう 大根 長葱	700	28.0	907	34.8				
小学・19回 中学・16回										平均栄養量				628	24.5	812	32.2
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量				650	18~32	830	25~40



夏休みは楽しくすごせましたか？
『食事・勉強・運動・睡眠』の生活リズムを整え、
2学期も元気に過ごしましょう！



19日 福岡県の郷土料理

かしわめし ...

九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼び、「かしわめし」は、炊いたご飯にかしわや具材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理です。

にくい ...

里芋、蒟蒻、人参、蓮根などの中から奇数の材料を選び、それぞれ三、四分角くらいに切ってだし汁で煮て作ります。一度目は汁物としていただき、時間が経って汁気がなくなってきた煮物状態を「二度目」と数え、「二度食う」ことから「にくい」といわれてきたそうです。



2日 滑川町野菜の献立

滑川町の農家さんが大事に育てた野菜を使用します。生産者のみなさんに感謝の気持ちを持って、たくさん食べましょう。

《滑川町産野菜のごま汁》

なす 長ねぎ

