



日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
2水	ごはん ぎゅうにゅう	ポップペッパービーンズ (あげだいず)(あげ) キャベツともやしのちゅうかいだめ なすいりマーボーどうふ	きゅうしよく かいしび	ぎゅうにゅう・だいず・とり にく・ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・でんぶん・あぶら・こ まあぶら・オイスターソー ス・さとう	しょうが・にんにく・ながねぎ・キャ ベツ・もやし・にんじん・にら・な す・たまねぎ・しいたけ	
3木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき がめに こまだれじる	ふくおかけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さけ・とり にく・あぶらあげ・とうふ・み そ	こめ・いりごま・あぶら・さ といも・こんにゃく・さ とう・すりごま・ねりごま	ごぼう・にんじん・しいたけ・さやい んげん・たまねぎ・だいこん・なが ねぎ	
4金	ポークカレー ライス ぎゅうにゅう	(ポークカレーライスのぐ) カラフルやさいソテー なし	おきなわけんの とくさんひん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ チーズ・とりにく	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・にん じん・りんご・キャベツ・あかビー マン・きピーマン・なし	4日(金) ・ポークカレー ポークカレーのぐを、ごはんにか けてたべてください。
7月	チャーハン ぎゅうにゅう	さつまいものくろざとうソース(あげ) こまつなのいためもの タイビーエン	くまもとけんの きょうどりょうり	とりにく・ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ・いか えび	こめ・あぶら・オイスター ソース・こまあぶら・さつま いも・くろざとう・みずあ め・いりごま・はるさめ	しょうが・にんにく・にんじん・しい たけ・ながねぎ・えだまめ・たま ねぎ・もやし・とうもろこし・こ まつな・キャベツ・きくらげ	
8火	ごはん ぎゅうにゅう	とりてん(あげ) なすとぶたにくのみそいため かきたまじる	おおいたけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく・みそ・たま ご	こめ・さとう・こむぎこ・あ ぶら・こまあぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・たまねぎ・な す・ピーマン・にんじん・しいたけ・ こまつな	
9水	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	にんしのしおやき にびたし やさいのみそしる		とりにく・ぎゅうにゅう・に しん・なまあげ・あぶらあ げ・みそ	こめ・もちごめ・くり・さ とう・あぶら	しめじ・ごぼう・にんじん・えだ まめ・キャベツ・もやし・たま ねぎ・だいこん・ながねぎ・こ まつな	ちょうよう せつく 重陽の節句 9日はごせつくのひとつ 「ちょうようのせつく」です。 かぞくのけんこうや、しそん はんえい、ながいきをねがい、 みのりにかんしゃします。 そこで、あきにみのるしよ くざいをとれた「ふきよせ おこわ」にしました。
10木	ミルクパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに こまつなのバターしょうゆいため グヤーシュ	ハンガリーの りょうり	ぎゅうにゅう・とり にく・なまクリーム・チー ズ・ベーコン・ぶたにく・だ いず	ミルクパン・マカロニ・あ ぶら・こむぎこ・バター・じゃ がいも	たまねぎ・えだまめ・にんじん・マ ッシュルーム・にんにく・も やし・とうもろこし・しめじ・ こまつな・しょうが・セロリー・ トマト	
11金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのゆずソース(あげ) みそにくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・かつお・ぶ たにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・じゃがいも・しらたき	しょうが・ゆず・たまねぎ・にん じん・さやいんげん・しいたけ・ご ぼう・だいこん・こまつな	
14月	ナシゴレン ぎゅうにゅう	ガイヤー ンパンシットヌードル たまごスープ	ナシゴレン⇒タイ ガイヤー⇒インドネシア マレーシア パンシットヌードル⇒フィリ ピン りょうり	とりにく・ぎゅうにゅう ハム・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さとう・オイ スターソース・くろざとう・ はるさめ・でんぶん	しょうが・にんじん・たまねぎ・あ かピーマン・ピーマン・にんに く・セロリー・キャベツ・マッ シュルーム・こまつな・レモ ン・もやし・チンゲンサイ・ きくらげ	
15火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ(あげ) ひじきのそぼろに なすのみそしる		ぎゅうにゅう・いわし・ひ じき・とりにく・あぶらあ げ・みそ・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・いりごま	しょうが・たまねぎ・さやいんげ ん・なす	
16水	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	チキンのトマトに もやしサラダ スープスパゲティ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり にく・だいず・ウインナーソー セージ・こんぶ	ツイストパン・あぶら・さ とう・じゃがいも・オリーブ ゆ・でんぶん・スパゲティ・ みずあめ	たまねぎ・セロリー・にんにく・ト マト・パセリ・もやし・にん じん・こまつな・とうもろこし・ しめじ・キャベツ・みかん・あ かピーマン・うめ・ゆず	
17木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのヤンニョムソース ポテトとコーンのガーリックいた めクッパのスープ		ぎゅうにゅう・さわら・み そ・とりにく・とうふ・たま ご	こめ・あぶら・さとう・い りごま・でんぶん・オリーブ ゆ・じゃがいも・こまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・と うもろこし・しいたけ・だい こん・キャベツ・ながねぎ	
18金	ごはん ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト(あげ) なまあげとぶたにくのいためもの とうがんのとろみじる		ぎゅうにゅう・あ おのり・ぶたにく・なまあ げ	こめ・じゃがいも・あぶら・ さとう・でんぶん	しょうが・にんにく・キャベツ・た けのこ・とうがん・にんじん・ ながねぎ・こまつな・しいた け	
24木	たまごとトマトの サンラータンめん ぎゅうにゅう	(たまごとトマトの さんらーだんめんのぐ) いかとやさいのちゅうかいだめ ミックスフルーツ(なつみかん&りんご)		ぎゅうにゅう・たま ご・いか	むしちゅうかめん・あぶら・ いりごま・でんぶん・こま あぶら	しいたけ・にんじん・トマト・も やし・ながねぎ・にら・しょう が・こまつな・キャベツ・な つみかん・りんご	24日(木) ・たまごとトマトのサンラータンめん ちゅうかめんを、たまごとトマトの サンラータンめんのぐにつけてた べてください。
25金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき さといものそぼろに あきのみかくじる		ぎゅうにゅう・さん まとり・かまぼこ	こめ・あぶら・さといも・さ とう・でんぶん	しょうが・にんじん・たまねぎ・だ いこん・えだまめ・はくさい・え のきだけ・しめじ・こまつな・ ながねぎ	じゅうごや いちめいげつ 十五夜(芋名月) 25日は「じゅうごや」です。 「じゅうごや」は、いちねんの なかでもっともうつくしいとさ れるまんげつをながめながら、 あきのみのにかんしゃする じょうじです。 また、つきにさといもをおそ なえすることから「いちめいげ つ」とよばれています。そこで、 「さといものそぼろに」にし ました。
28月	ゆうやけごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふのカレーあげ(あげ) こまつなとあぶらあげのにびたし さつまじる	かごしまけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・あぶらあげ・とり にく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・でんぶん・さ とう・こんにゃく・さつま いも	にんじん・にんにく・こまつな・も やし・しめじ・だいこん・ご ぼう・ながねぎ	
29火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふときのこのちゅうかあん ポテトチンジャオロース りんご		ぎゅうにゅう・とう ふ・とり・いか・ぶたにく	こめ・あぶら・オイスター ソース・でんぶん・こまあ ぶら・じゃがいも・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・キャ ベツ・えのきだけ・しめじ・しい たけ・チンゲンサイ・ながね ぎ・ピーマン・あかピーマン・ りんご	
30水	わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごのごまがらめ(あげ) きりぼしだいこんのにも のっぺいじる	かごしまけんの とくさんひん	わかめ・ぎゅうにゅう・き びなご・あぶらあげ・こう やどうふ・とり・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さ とう・いりごま・さといも	きりぼしだいこん・さやいんげ ん・にんじん・しいたけ・だい こん・こまつな・ながねぎ	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 598 (650)	たんぱく質(g) 27.1 (21.1~32.5)	