

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	バイパン			こむぎこ,あぶら,さとう	バナナ	572 kcal
	ちゃんぽん		ぶたにく,かまぼこ,いか	こむぎこ,あぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きくらげ,えだまめ	26.5 g
	カレーマヨサラダ		だいず,ツナ	あぶら	ブロッコリー,カリフラワー	19.3 g
						1.6 g
2 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		625 kcal
	たまごはるさめのスープ		たまご,ちくわ	はるさめ,かたくりこ	にんじん,ほうれんそう,もやし	29.7 g
	ささみのハニーレモンフライ		とりにく	はくりこ,こめ,あぶら,はちみつ,さとう	レモン,かじゅう	18.2 g
	ブロッコリーのガリマヨいため			あぶら,さとう	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,にんにく	1.9 g
3 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		665 kcal
	夏のっぺ汁		とりにく,かつおぶし,こんぶ	さといも,かたくりこ	にんじん,ごぼう,こんにゃく,なす,オクラ	32.9 g
	さばのごまみりんやき		サバ	ごま		24.7 g
	れんこんのきんぴら		とりにく,ぎょにく	あぶら,ごまあぶら,てんぷん,さとう	れんこん,にんじん,しらたき	2.4 g
沖縄県の味巡り~タコライス&もずくスープ&サーターアングーをお届けします~						
6 月	タコライス		ぎゅうにく,ぶたにく,だいず,チーズ	こめ,ビタミンきょうかまい,オリーブゆ,さとう,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが,レタス,トマト	691 kcal
	もずくスープ		ベーコン,もずく	じゃがいも	もやし,にんじん,こまつな	28.8 g
	サーターアングー		たまご	こむぎこ,さとう,マーガリン,あぶら,さとう		25.2 g
						2.2 g
七夕の行事食~そうめん汁&七夕ゼリー~						
7 火	わかめごはん		わかめ	こめ,ビタミンきょうかまい		655 kcal
	七夕そうめん汁		たまご,ぎょにく,いりこ	こむぎこ,てんぷん,さとう	にんじん,キャベツ,オクラ,うめしそ	24.0 g
	お星さまハンバーグ		とりにく,ぶたにく	さとう,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ	19.4 g
	星のチーズサラダ		チーズ	オリーブゆ,さとう	ほうれんそう,キャベツ,たまねぎ	3.3 g
	七夕ゼリー			さとう,みずあめ,こなあめ	ぶどう	
8 水	あげパン(ココア)		だっしふんにゅう,だいず	こむぎこ,あぶら,さとう,カカオ		590 kcal
	肉だんごスープ		とりにく	パン,てんぷん,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ	25.2 g
	ハムマリネ		ロースハム	あぶら,さとう	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ	23.9 g
						2.6 g
9 木	セルフジャージャー丼		ぶたにく,とりにく,だいず,みそ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,しょうが,にんにく	735 kcal
	トックスープ		とりにく,わかめ	こめ,てんぷん,ごまあぶら	もやし,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	30.0 g
	いちごタルト		たまご,ぎゅうにく	こむぎこ,さとう,マーガリン	いちご	26.2 g
						1.8 g
10 金	ごはん&しそこんぶ		こんぶ,かんてん	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう	しそ	631 kcal
	どん汁		ぶたにく,とうふ,いりこ,みそ	あぶら	しょうが,とうがん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	24.3 g
	さんまのうめ煮		さんま	さとう	しそ,うめ	21.3 g
	さっぱりマカロニサラダ		ロースハム	マカロニ,さとう,オリーブゆ	ズッキーニ,キャベツ,トマト	2.8 g
13 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		613 kcal
	ワンダンスープ		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ,にんじん,きくらげ,キャベツ,にんにく	23.7 g
	魚カツのヤンニョムがけ		ホキ	パン,こむぎこ,かたくりこ,あぶら,はちみつ,さとう	にんにく	15.8 g
	和風サラダ			さとう,あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	2.0 g
14 火	麦ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		674 kcal
	やさいたっぷりのマーボー豆腐		とうふ,ぶたにく,だいず,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,なす,たまねぎ,にら,ピーマン,しいたけ,たけのこ	29.6 g
	ひやしちゅうかサラダ		ロースハム,たまご	こむぎこ,さとう,ごまあぶら,すりごま	にんじん,きゅうり	25.9 g
						2.1 g
15 水	セルフアツやきバーガー		だっしふんにゅう,とりにく	パン,ラード,こむぎこ,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ	658 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	あぶら	にんじん,キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ,パセリ	29.9 g
	ツナサラダ		ツナ	あぶら	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	31.4 g
						3.4 g
16 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		640 kcal
	豆もやしスープ		ぎょにく,いわし,かつおぶし,こんぶ,わかめ	あぶら,てんぷん,さとう	にんじん,だいずもやし,キャベツ,しょうが,ねぎ,たまねぎ	29.7 g
	あつあげ入りぶたキムチ		ぶたにく,あつあげ	あぶら	はくさい,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,にんにく,しょうが	25.8 g
						2.1 g
ふるさとくまさんデー@八代地域 特産物の「はちペストマト」を使用した「ハヤシライス」をお届けします!						
17 金	はちペストマトのハヤシライス		ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,トマト	742 kcal
	ひなぐちくわのゴマヨ和え		だいず,しらすぼし	あぶら	キャベツ,きゅうり	28.1 g
	ジュシー				みかん	23.3 g
						2.5 g

※献立は変更になる場合があります。
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。

7月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
夏を健康に過ごすための
食事の仕方考えよう



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の味めぐりは、沖縄県です!

★タコライス

沖縄を代表するソウルフード「タコライス」。1980年代初頭、沖縄県金武町(きんちょう)の飲食店「千里(せんり)」の創業者・儀保松三さんが考案しました。当時、近くの米軍基地の兵士たちにお腹いっぱい食べてほしいという思いから、メキシコ料理の「タコス」の具材をライスの上に乗せるアイデアが誕生。これが大ヒットし、沖縄全域、そして全国へと広がりました。スパイシーなタコミート、レタス、トマト、チーズの組み合わせが絶妙で、一皿で栄養もボリュームも満点です。辛さを調節すれば、子供から大人までみんなで楽しめるのが魅力です。

★サーターアンダギー

「サーターアンダギー」という個性的な名前は、沖縄の方言(琉球語)が由来です。「サーター」は「砂糖」、「アンダ」は「油」、「アギ(アンダギー)」は「揚げたもの(揚げ物)」を意味しており、つなげると「砂糖を油で揚げたもの」という、その名の通りの実直なネーミングになっています。かつて砂糖が高級品だった時代には、特別な宮廷菓子として扱われていました。その製法が時代とともに一般に広まり、庶民に愛されるおやつへと変化したという歴史があります。素材の名前がそのまま料理名になっている分かりやすさと、沖縄の言葉ならではの温かみのある響きが、多くの人に愛され続ける理由の一つです。



6 沖縄県の味巡り サーターアンダギー タコライス もずくスープ		7 セタメニュー 星のチーズサラ お星さまハンバーグ わかめごはん セタゼリー セタそうめん汁		1 1 カレーマヨサラダ パインパン ちゃんぽん		2 2 ささみのハニーレモンフライ ブロccoliのガリマヨいため ごはん たまごはるさめのスープ		3 3 れんこんのきんぴら さばのごまみりんやき ごはん 夏のっペ汁	
13 和風サラダ 魚カツのヤンニョムがけ ごはん ワンタンスープ		14 ひやしちゅうかサラダ 麦ごはん やさいたっぷりマーボー豆腐		8 8 ハムのマリネ あげパン(ココア) 肉だんごスープ		9 9 セルフジャージャー丼 トックスープ		10 10 さっぱりマカロニサラダ さんまのうめ煮 ごはん&しそこんぶ とん汁	
15 テリやきパティ ツナサラダ セルフテリやき チーズバーガー コンソメスープ		16 16 あつあげ入りぶたキムチ ごはん 豆もやしスープ		17 ふるさとくまさんデー ひなぐちくわのゴマヨ和え ジューシー はちベネトマトのハヤシライス					

今月のふるさとくまさんデーは、八代です!

★はちベネトマトのハヤシライス

熊本県は、トマトの収穫量全国1位です。2位の北海道と比べても約2倍の収穫量があります。熊本では1年中おいしいトマトが食べられます。暑い時期は、阿蘇や上益城等の山の涼しい地域で夏秋トマト、寒い時期は八代、玉名、宇城などの海沿いの暖かい地域で冬春トマトが栽培されています。熊本では八代地区の収穫量が一番多く、オリジナルブランドの「はちベネトマト」が有名です。今回はそのはちベネトマトを使ってハヤシライスを作りました♪熊本のトマトをぜひ味わって食べてほしいです!

★日奈久ちくわ

「日奈久ちくわ」は、日奈久近海でとれた新鮮なハモ・グチ・エソ・イトヨリダイ・スケソウタラなど、多数の新鮮な白身魚をブレンドし、伝統の技で焼き上げられた、熊本では有名なちくわです。

※献立は変更になる場合があります。

※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。