

日	曜日	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質	
			からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g	
1	金	とりのごまみそやき レンチサラダ	牛乳	鶏肉・赤みそ シーチキン	砂糖・ごま・植物油	キャベツ・きゅうり 人参・パセリ	283	17.0	
4	月	さかなのあげに・ミニトマト とうみょうのごまマヨネーズあえ	牛乳	白身魚・鶏肉・ちくわ	砂糖・揚げ油・ごま マヨネーズ	豆苗・生姜・もやし 人参・ミニトマト	275	14.0	
5	火	ヘルシーミートローフ きりぼしだいこんのサラダふう	牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・牛乳・鶏肉	パン粉・植物油 砂糖・ごま油	玉葱・ミックスベジタブル 切干大根・人参 塩わかめ	250	13.3	
6	水	まーぼーなす あぶらあげときゅうりのごまずあえ	牛乳	豚ひき肉・赤みそ うす揚げ・かつおだし	植物油・ごま・砂糖	なす・人参・根深ネギ にんにく・生姜・きゅうり	230	10.0	
7	木	ウインナーオムレツ ポテトサラダ	牛乳	鶏卵・ウインナー 牛乳・ハム	じゃがいも・植物油 マヨネーズ	玉葱・きゅうり 人参・パセリ・コーン	275	10.9	
8	金	★あまのがわそうめん ほしのコロケ・マセドアンサラダ おほしさませんべい	フルーツ 豆乳	焼き豚・チーズ かつお・昆布だし	そうめん・コロケ 揚げ油・せんべい マカロニ・マヨネーズ	きゅうり・人参・コーン	408	11.9	
11	月	リャンバンメン とうふドーナツ	牛乳	鶏卵・焼き豚 絹ごし豆腐	中華麺・植物油・砂糖 すりごま・ごま油・粉糖 ホットケーキミックス・揚げ油	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ	280	14.3	
12	火	しろみざかなのカレームニエル スパゲティサラダ	牛乳	白身魚・バター ハム	薄力粉・マヨネーズ 和風ドレッシング 植物油・スパゲティ麺	きゅうり・人参・玉葱 コーン	240	13.1	
13	水	ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	牛乳	シーチキン・チーズ 豚肉・米みそ	薄力粉・揚げ油・ごま 植物油・砂糖・ごま油	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・赤ピーマン 生姜	289	11.7	
14	木	とりのマリネやき ナムル	牛乳	鶏肉・バター	砂糖・ごま・植物油 じゃがいも・ごま油	玉葱・生姜・もやし 人参・小松菜・ひじき	255	14.7	
15	金	★すぶた にらともやしのピーナツあえ	牛乳	豚肉	砂糖・片栗粉・揚げ油 植物油・ピーナツ ごま油	生姜・玉葱・人参 ピーマン・にら・もやし	240	11.7	
19	火	さかなのおとしあげ マカロニとハムのサラダ	牛乳	白身魚すり身 鶏卵・ハム	片栗粉・揚げ油 マヨネーズ・マカロニ	玉葱・グリーンピース コーン・きゅうり・人参	290	16.1	
20	水	ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)							

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。



たなばた
7月7日は七夕

七夕は、五節句のひとつで、もともとは「七夕(しちせき)」
といいました。この日は、願いごとを書いた短冊を笹竹に飾つ
たり、そうめんを食べたりします。



七夕にそうめんを
食べるのはなぜ？

七夕にそうめんを食べると、病気になら
ずに過ごせるといわれています。中国の索
餅(さくべい…小麦粉と塩と水で作った
麺)という食べ物が由来という説や、細長
い麺が天の川のように見えるからという説
があります。



天の川ってなあに？

天の川は、夜空にうっすらと見える星の集
まりです。その両側に輝いているのが、わ
し座のアルタイル(牽牛星けんぎゅうせい
い)と、こと座のベガ(織女星しょくじょ
せい)です。旧暦の7月7日の夕方から深
夜にかけて、天の川が南北にわたって帯の
ように見えます。夏の天の川は、光が強く
明るいため、冬よりもよく見えることから、
織り姫と彦星が会うことができるといわれ
ているのです。

※裏面に8月の献立表を載せています。