



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (タリク質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	木	米粉パン 牛乳 チリコンカン 寒天サラダ【大】 すいか	牛乳 だいず サラダ寒天 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ロースハム ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト缶 にんじん すいか トマトピューレ	パン 上白糖 サラダ油 ドレッシング	609	733	750
2	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 味付けのり	牛乳 味付けのり 塩わかめ たこスライス 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ	さやいんげん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ なす にんじん	あさひ米 強化米 ジャがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	579	663	678
5	月	米粉パン 牛乳 ホキのマリネ かぼちゃのミルクスープ	牛乳 ホキ角切り ベーコン 調理用牛乳	グリーンピース かぼちゃ きゅうり たまねぎ トマト にんじん	パン ジャがいも オリーブ油 菜種油 クリームポタージュ ホワイトルウ	642	779	802
6	火	クファージュシー 牛乳 J-チャップル もずくスープ (たまご入り) 冷凍パイ	牛乳 とうふ あぶらあげ 刻みこんぶ もずく 豚肉もも ベーコン たまご	えだまめ キャベツ ごぼう もやし たまねぎ にがうり にんじん ねぎ パイ きのこ 干しいたけ	あさひ米 強化米 黒砂糖 ごま サラダ油	592	679	722
7	水	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き じゃがいもの加工煮 そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 糸がつお 若鶏肉もも	オクラ しそ たまねぎ にんじん 干しいたけ	あさひ米 強化米 そうめん 塩こうじ ジャがいも 上白糖 菜種油 サラダ油 パター ゼリー	681	780	818
8	木	米粉パン 牛乳 魚(あじ)の香草焼き ラタトゥイユ キャロットスープ	牛乳 あじ ベーコン 調理用牛乳	ズッキーニ セロリー たまねぎ トマト缶 なす にんじん にんにく パセリ ビーマン 黄ピーマン	パン パン粉 ジャがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 クリームポタージュ	636	773	789
9	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 切り干し大根の中華和え ひじきふりかけ	牛乳 とうふ ひじきふりかけ ちくわ 豚肉もも	きゅうり しょうが 切干だいこん たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ 干しいたけ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	578	663	706
12	月	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ そうめんうりの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 あぶらあげ わかめ 塩わかめ 豚肉もも角 中みそ 赤みそ	そうめんかぼちゃ キャベツ しょうが たまねぎ なす ねぎ	あさひ米 強化米 ジャがいも でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	650	752	811
13	火	モグ丸君ごはん 牛乳 冷凍黄桃 なすと豚肉の梅じそ炒め とうがん汁	牛乳 あぶらあげ 豚肉もも 若鶏肉もも	ごぼう しそ とうがん なす にんじん ねぎ もも 干しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま油	561	641	681
14	水	ごはん 牛乳 若鶏と夏野菜のピリ辛 わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 とうふ 塩わかめ 若鶏肉もも 中みそ	キャベツ たけのこ たまねぎ なす ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン みかん 生しいたけ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	649	747	795
15	木	ミートサンド 牛乳 ミネストラスープ ゴーヤチップス 乳酸菌飲料	牛乳 大豆 豚肉ももミンチ ベーコン 乳酸菌飲料 粉チーズ	セロリー たまねぎ ホールコーン トマト缶 なす にがうり にんじん にんにく パセリ	パン 薄力粉 マカロニ ジャがいも 菜種油 サラダ油 ハヤシルウ	655	740	805
16	金	あなごどんぶり 牛乳 みょうが入り酢の物 みそ汁	牛乳 あぶらあげ もみのり 塩わかめ あなご開き 中みそ 赤みそ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ねぎ みょうが	あさひ米 強化米 ジャがいも でんぶん 上白糖 三温糖 ごま 菜種油	647	732	748
19	月	【大】中華風ソフトめん 牛乳 肉シュウマイ よもぎだんご	牛乳 ロースハム 肉シュウマイ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	中華めん 上白糖 ごま油 よもぎだんご	662	713	756

【大】『7月の大好きメニュー』

◎都合により献立内容を変更することがあります。

(知的・小学部 6年生)

「すいか」と「中華風ソフトめん」を選んでくれました。
楽しみですね。

7月の行事と食べ物のお話
(おうちの人とよみましょう。)

<七夕にちなんだ献立>

7月 7日(水)
「そうめん汁」、「七夕ゼリー(ソーダ味)」

7月19日(月)

「よもぎだんご」
昨年までは、「笹団子」として出していましたが、
笹を使ったものが人手不足等で作られなくなり、
買えなくなりました。笹で巻いていないだけで、
味等は同じです。

5節句とは…

つぎ 次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを)
おわる ばら むひおそくさい ねが ぎょうじ おこな
起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
じんじつ せつく 人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	じょうし せつく 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の湯汁	たんご せつく 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	たなばた せつく 七夕の節句 (笹の節句) そうめん	ちゅうりょう せつく 重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理

たなばた ぎょうじしよく
★七夕の行事食

そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、
中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ
女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕
には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの
原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

★ おいしい「手作りそうめんつゆ(つけつゆ)」(材料4人分)

- 水……………2カップ
- しょうゆ……………1/2カップ
- みりん……………1/2カップ
- だし昆布…56cm角
- 花かつお…5g

<作り方>

鍋に全部の材料を入れ、弱火で
一煮立ちさせ、昆布と花かつおを
こして、冷やしていただきます。

※ 温かいままなら天つゆにもなります。おひたし、焼きなすにかけて
でもおいしいです。かけつゆの場合は、さらに2倍にうすめます。
防腐剤や添加物が入らないので、冷蔵庫に入れて2~3日で
使い切ってください。

