



日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	の み もの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄	体の調子をとのえる もとなるもの 緑	
1 (木)	菜めし		焼きししゃも 雷豆腐	牛乳 たきこみわかめ ししゃも 豚肉 豆腐 おかつ削り うす削り節	七分つき米 白いりごま なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉	こまつな にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ 葉ねぎ	615 28.2
2 (金)	タコライス		もずくと豆腐のスープ 栗物(プラム)	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 もずく 豆腐 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉	にんにく 冷凍ホールコーン 玉葱 トマト キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ プラム	573 22.0
5 (月)	冷やしごまだれ サラダうどん		あじの梅香フライ 冷凍みかん	牛乳 赤みそ 厚削り節 わかめ ポークハム あじ	うどん 白いりごま 白ねりごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 なたね油	にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ ねり梅 しそ葉 冷凍みかん	612 26.7
6 (火)	高野豆腐の炊き込みご飯		さばのみそ焼き かきたま汁	牛乳 青大豆 さば たまご 塩ひき昆布 豚肉 白みそ 凍り豆腐 豆腐 なたね わかめ うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖	にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ しょうが	600 29.5
7 (水)	七夕すし		笹かまの天ぷら 七夕汁	牛乳 蒲鉾 油揚げ 笹かまぼこ たまご 豆腐 うす削り節	七分つき米 三温糖 小麦粉 なたね油 そうめん	干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 かんぴょう さやえんどう パセリ とうがん ほんしめじ ねぎ オクラ	587 22.1
8 (木)	セサミトースト		かぼちゃのシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 白みそ	食パン マーガリン 三温糖 白いりごま なたね油 小麦粉 有塩バター	にんにく 玉葱 にんじん かぼちゃ マッシュルーム キャベツ さやいんげん きゅうり 冷凍ホールコーン	633 22.3
9 (金)	スタミナ塩豚丼		小松菜としめじのスープ 枝豆	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うす削り節 豆乳	七分つき米 ごま油 小麦粉 なたね油 かたくり粉 白いりごま	ねぎ にんにく えのきたけ りょくとうもやし しももんじゃ にんじん こまつな ほんしめじ えだまめ	634 28.6
12 (月)	冷やし中華		かぼちゃがチーズ焼き	牛乳 鶏肉 ベーコン ヒザチーズ	生中華めん なたね油 ごま油 白すりごま 三温糖 じゃがいも	にんじん きゅうり りょくとうもやし しょうが かぼちゃ 玉葱 パセリ	683 25.9
13 (火)	鶏飯		きびなごの甘露煮 こんにゃくの酢の物	牛乳 たまご 鶏肉 きびなご わかめ	七分つき米 三温糖 なたね油 小麦粉 かたくり粉 白いりごま サラダ用こんにゃく	干し椎茸 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	622 27.8
14 (水)	ナシゴレン		フォー 栗物(冷凍パイナップル)	牛乳 鶏肉 むきえび	七分つき米 なたね油 三温糖 米粉めん	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン 冷凍ホールコーン りょくとうもやし にら みずかけな 冷凍パイナップル	592 22.3
15 (木)	回鍋肉丼		中華たまごスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 たまご	七分つき米 おおむぎ なたね油 三温糖 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ 玉葱 チンゲンツァイ 冷凍ホールコーン りょくとうもやし こまつな	575 21.4
16 (金)	いわしのかばやきごはん		五目汁 野菜のおひたし	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 うす削り節	七分つき米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ こまつな きゅうり りょくとうもやし	668 26.2
19 (月)	スープカレー		ワカメサラダ 豆乳アイス	牛乳 鶏肉 わかめ	七分つき米 なたね油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 豆乳アイス	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん かぼちゃ なす さやいんげん チャツネ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	676 20.7

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

〈今月の地場野菜〉

- ★加藤園さんより
にんじん、ピーマン、
じゃがいも、こまつな、なす
- ★荒井農園さんより
玉ねぎ、きゅうり
- ★JA東京むさし小平支店より
かぼちゃ、おくら、とうがん

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が潤いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

夏の食べ物
シルエットクイズ

① たまねぎ
ゴーヤ
トマト

② ニラ
えだまめ
みょうが

③ モロヘイヤ
とうがん
アスパラガス

★夏に美味しい野菜のシルエットです。
野菜の名前を3つの中から選んでみましょう。

答えは裏面へ! 夏野菜をたくさん食べましょう!