

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	調味料	エネルギー kcal
17水	パン			パン			817
	佐賀産豚ウィンナー		ウィンナー				
	野菜やきそば	○	ぶた肉	やきそばめん	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,もやし	塩こしょう	
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	ほうれんそう,キャベツ,きゅうり		
	ジョア (のむヨーグルト)		ジョア				
18木	ごはん			米			824
	佐賀県産鶏のからあげ		有明とり肉	かたくり粉,あぶら	しょうが	塩こうじ	
	コーン卵スープ	○	卵	かたくり粉	たまねぎ,にんじん,コーン,クリーム	ガラスープ,しお	
	れんこんのひじき煮		ひじき,大豆	こんにやく,さとう	れんこん,にんじん,こまつな	しょうゆ,だし	
	有明味付け海苔		のり				

夏 休 み



26月	ごはん			米			780
	油淋鶏 (ユーリンチー)	○	とり肉	かたくり粉,あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが	しお,す,しょうゆ	
	春雨中華スープ		卵	はるさめ	きくらげ,にんじん,こまつな	ガラスープ,しょうゆ	
	ゴーヤチャンプル		ベーコン		ゴーヤ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	塩こしょう	
27火	ごはん			米			835
	ハンバーグデミソースかけ	○	ハンバーグ		たまねぎ,マッシュルーム	デミグラスソース	
	キャベツのコンソメスープ		ウィンナー,ひよこ豆		キャベツ,たまねぎ,コーン,にんじん	コンソメ,しお	
	オーロラサラダ			スパゲティ,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,ブロッコリー	ケチャップ	
28水	ごはん			米			787
	魚の利休焼き	○	さば	さとう,ごま		しょうゆ	
	もずく卵スープ		たまご,もずく,煮干し	かたくり粉	えのきたけ,たまねぎ,にんじん	しお,しょうゆ	
	棒棒鶏 (バンバンジー)		鶏ささ身,わかめ	ごまドレッシング	きゅうり,もやし		
梨ゼリー			梨ゼリー				
29木	ごはん			米			802
	ラビオリ揚げ	○	ラビオリ	あぶら			
	コーンカレー		合びき肉	じゃがいも,あぶら	れんこん,たまねぎ,にんじん,コーン,トマトピューレ	カレーパウダー,コンソメ	
	白菜のレモン和え		きざみこんぶ	さとう	はくさい,きゅうり,にんじん,レモン汁	す,しお	
30金	ごはん			米			755
	鶏ごぼうバーグ	○	鶏ごぼうバーグ	あぶら			
	味噌汁		わかめ,とうふ,煮干し,みそ		たまねぎ,人参,だいこん		
	豚となすのピリ辛炒め		ぶた肉		なす,ピーマン,しょうが	トウバンジャン,焼肉のたれ	

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。

★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。

★米は、佐賀県令和5年産「夢しずく」です。

各地で海開きや山開きが行われ、暑い夏の到来です。空が高くまぶしく感じられる季節となりました。

夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

冷たい物ばかり飲んだり、夜ふかしで朝起きるのが遅くなったりして朝食ぬきになったりすると

栄養不足になったり生活リズムがくずれたりします。休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。