

		小		中					
A	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)		血、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		エネルギーたんぱく質 前算	エネルギーたんぱく質 前算
1 火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう なつやさいのペロンチーノ ブロッコリーサラダ		あぶら スパゲティ		ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム スズキーニ トマト あか・き・みどりピーマン コーン ブロッコリー きゅうり	609 25.0 24.2	751 30.1 28.3	
2 水	スタミナなっとうどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ		ごまあぶら さとう		とりにく だいす なっとう とうふ つくね	しょうが たまねぎ にんじん もやし しいたけ はくさいキムチ にら たけのこ チンゲンサイ	602 24.6 17.1	704 28.3 19.0	
3 木	コッペパン ぎゅうにゅう ベーコンとレタスのチャウダー てっこつサラダ		さつまいも こめこ さとう ごま ごまあぶら		ベーコン あさり とうにゅう ひじき チーズ	たまねぎ にんじん コーン レタス ブロッコリー ほうれんそう せんざりだいこん	614 24.9 24.1	748 29.7 28.0	
4 金	むぎごはん きゅうにゅう さばたつたあげ そえやさい わかめスープ		あぶら でんぶん こめこ ドレッシング ごま		さば とりにく わかめ	きゅうり はくさい えのき だいこん ごぼう	644 24.8 24.0	758 28.8 27.6	
7 月	むぎごはん きゅうにゅう ゴーヤチャンプルー たなばたじる たなばたゼリー		ごまあぶら さといも ゼリー		ぶたにく とうふ たまご うおそうめん なんと	しょうが もやし にんじん ゴーヤ たまねぎ オクラ	624 24.9 15.9	723 28.7 17.5	
8 火	ミルクパン きゅうにゅう とりにくのバーベキューソース そえやさい やさいスープ		さとう あぶら		とりにく ベーコン	りんご レモン ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ トマト かぼちゃ ほうれんそう	643 29.7 27.6	790 35.7 32.4	
9 水	ぶたにらどん ぎゅうにゅう ちくわのすのもの		ごまあぶら さとう でんぶん ごま		ぶたにく ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ せんざりだいこん こんにゃく にら もやし きゅうり	629 23.0 17.7	737 26.4 19.7	
10 木	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんこのチーズに コンソメスープ		あぶら じゃがいも		ベーコン ミートボール チーズ とりにく	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン カリフラワー キャベツ	616 28.1 22.5	755 33.5 26.1	
11 金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう さわやかボンチ		だいすバター こむぎこ あぶら ゼリー サイダー		とりにく	たまねぎ しょうが にんじん かぼちゃ なす りんご ピーマン もも パイン みかん	669 18.9 17.5	784 21.4 19.4	
14 月	むぎごはん きゅうにゅう とうがんとうぶたにくのうまに なめこじる ふりかけ		あぶら さとう でんぶん		ぶたにく あつあげ みそ	しょうが たけのこ こんにゃく とうがん たまねぎ にんじん だいこん なめこ	621 22.5 20.8	726 25.7 23.4	
15 火	げんりょうマヨネーズパン ぎゅうにゅう ジャージャーうどん かいそうのちゅうかあえ		ごまあぶら ごま さとう でんぶん うどん		とりにく だいす みそ やきぶた かいそう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおねぎ だいこん きゅうり	661 29.5 25.9	812 35.2 30.9	
16 水	むぎごはん きゅうにゅう チキンなんばん せんキャベツ みそじる タルタルソース		でんぶん こむぎこ さとう あぶら タルタルソース		とりにく たまご みそ	りんご キャベツ たまねぎ えのき ごぼう なす あおねぎ	691 26.5 23.4	808 30.5 26.3	
17 木	チーズパン きゅうにゅう ハッシュドビーフ グリーンドレッシングサラダ		こむぎこ あぶら だいすバター じゃがいも ドレッシング		ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ あおめ ブロッコリー きゅうり アスパラガス	656 28.1 26.4	806 33.7 31.2	
8 /27 水	むぎごはん きゅうにゅう なすのにくみそいため すいぎょうざスープ		あぶら さとう でんぶん		ぶたにく みそ あつあげ ぎょうざ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ なす もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ	617 22.7 17.6	722 26.0 19.6	
8 /28 木	ドックパン きゅうにゅう ウインナーのセルフサンド せんキャベツ ビーンズスープ		さとう じゃがいも マロニー		ウインナー とりにく ひよこめ あおえんどうまめ レッドキドニー	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	610 24.9 24.2	755 30.1 29.2	
8 /29 金	けいはん ぎゅうにゅう せんざりだいこんのサラダ デザート		あぶら さとう マヨネーズ ゼリー		とりにく たまご ハム	しいたけ にんじん やまかわづけ あおねぎ せんざりだいこん きゅうり	652 23.3 19.0	756 26.8 21.3	



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ

- Q1: ①
Q2: ③
Q3: ②
(①: なす、
③: きゅうり)
Q4: ①
Q5: ②
(①と③は
海に住む)



© 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



先月使用した日向市産食材・・・せんざりだいこん・ほしにんじん・へべすかじゅう
先月使用した宮崎県産食材・・・きゅうり・にんじん・にら・キャベツ・トマト・だいこん・ピーマン

