



今週の献立表

みたけの社

		7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		7月12日(日)		
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	納豆(オクラ・しらす)	目玉焼き	高菜納豆	いわしのカツオ煮	ひきわり納豆	厚焼玉子	根野菜の炒り煮									
	切り昆布の煮物	生揚げと豚肉のオスターソース炒め	もやしと青梗菜のソテー	切り干大根のナムル	ひじきと薩摩揚げの煮物	キャベツの和え物	小松菜のからし和え									
	513kcal	564kcal	490kcal	644kcal	505kcal	533kcal	461kcal									
昼食	ごはん	トースト	ガパオ風ライス	納豆ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	たらしの野菜あんかけ	ズッキーニとオクラのマカロニグラタン	大根サラダ	わかめスープ	麻婆豆腐	鯖のトマト煮	照焼チキン・ハム&胡瓜									
	はんぺんの卵とじ	キャベツのフレンチサラダ	ラッシー	おんせんたまご温泉卵	海藻サラダ	カリフラワーとベーコンのサラダ	ブロッコリーとカニカマのサラダ									
	きのこおろし和え	牛乳														
	530kcal	633kcal	787kcal	609kcal	655kcal	652kcal	770kcal									
夕食	ちゃんぽん風ラーメン	七タメニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ	中華スープ	
	白菜のポン酢和え	七タちらし	揚げ出し豆腐(野菜あんかけ)	鶏肉とキャベツの塩炒め	豚肉とキャベツの塩炒め	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	パイ	そうめん汁	いんげんの磯和え	和風ポテトサラダ	和風ポテトサラダ	豚にら玉	鶏肉の南蛮漬け風	杏仁豆腐								
		冬瓜のかにあんかけ	バナナ	オレンジ	オレンジ	菜の花のポン酢和え	茄子といんげんの炒めもの									
		七タゼリー														
	525kcal	548kcal	513kcal	590kcal	626kcal	548kcal	613kcal									
栄養日 の 価	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1745kcal	エネルギー	1790kcal	エネルギー	1843kcal	エネルギー	1786kcal	エネルギー	1733kcal	エネルギー	1844kcal		
	たんぱく質	70g	たんぱく質	69g	たんぱく質	74g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	67g	たんぱく質	70g		
	脂質	28g	脂質	52g	脂質	42g	脂質	50g	脂質	41g	脂質	37g	脂質	53g		
	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	9.4g		

7月7日は七夕です。1年に1度織姫と彦星が天の川を渡って会うという伝説がありますね。実はこの他にも七夕には『畑作の収穫祭』という意味を持ち、茄子や胡瓜などの夏の野菜が育つことを祝ったり、感謝する行事でもあるそうです。小麦を使って作られたそうめんを七夕に食べるのは、中国から伝わったものであるとも言われています。みたけの社の給食でもこの日は、天の川をイメージした2色のゼリーや、ちらし寿司を提供予定です。7月からは少しずつ夏らしいメニューが増えてきます。みなさんお楽しみに♪