



日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
3(月)	5ぶつき	豚キムチ丼 小松菜のナムル 卵入り春雨スープ	豚肉,焼きのり,鶏卵,★牛乳	ごま油,水稲穀粒(半つき米),ごま,普通はるさめ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にら,はくさいキムチ(加工品),もやし,こまつな,乾しいたけ,にんじん	549 kcal 26.4 g 21.8 g 2 g
4(火)	くろまい まぜごはん	ちくわの磯辺揚げ 蒸し野菜 ひじきのゴマネーズ 味噌汁	ちくわ,あおのり(素干し),鶏卵,干ひじき,マゴロ(缶詰・味付け・フルク),生揚げ,米みそ,★牛乳	薄力粉,なたね油,じゃが芋,ごま,マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米),水稲穀粒(黒米)	にんじん,キャベツ,玉ねぎ	555 kcal 22.6 g 20.8 g 2.9 g
5(水)	わかめ ごはん	赤魚の煮付け チンゲンサイの和え物 ツナポテトサラダ 味噌汁	赤魚,かつお節,マゴロ(缶詰・油漬・レーク・ライト),乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,油揚げ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米)	しょうが,チンゲンサイ,にんじん,玉ねぎ,にんじん,だいこん,だいこん葉	549 kcal 27.1 g 18.6 g 3.3 g
6(木)	5ぶつき	鶏のカレー焼き 蒸し野菜 夏野菜炒め 味噌汁	鶏もも肉,豚ひき肉,米みそ,木綿豆腐,★牛乳	じゃが芋,米こうじ,なたね油,水稲穀粒(半つき米)	ズッキーニ,玉ねぎ,かぶ	544 kcal 28.3 g 23.3 g 1.8 g
7(金)	ちらしずし	七夕ちらし寿司 夜の天の川スープ お星さま入りフルーツポンチ	鶏卵,ほしりのり,油揚げ,カットわかめ,粉寒天,豆乳,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖,そうめん(乾),白玉粉	かんぴょう(乾),乾しいたけ,にんじん,こまつな,スナップえんどう,オクラ,オレンジ(ストロージェース),バナナ(生),ブルーベリー(生)	571 kcal 17.6 g 11.1 g 2.4 g
10(月)	ガバオライス	ガバオライス 夏野菜サラダ ミネストローネスープ	鶏ひき肉,★牛乳	なたね油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),じゃが芋,てんさい糖	赤ピーマン,ピーマン,ズッキーニ,玉ねぎ,ブロッコリー,かぶ,にんじん,こまつな,トマト	553 kcal 25.1 g 18 g 2.5 g
11(火)	くろまい まぜごはん	さばの竜田揚げ 蒸し野菜 菜っ葉の煮びたし 味噌汁	さば,油揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,水稲穀粒(七分つき米),水稲穀粒(黒米),じゃが芋	キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん,玉ねぎ	601 kcal 28.4 g 28.7 g 2.6 g
12(水)	ゆかり ごはん	鶏手羽元の煮物 菜っ葉の胡麻和え 味噌汁	鶏若鶏肉手羽元,うずら卵(水煮缶詰),生揚げ,米みそ,★牛乳	黒糖,ごま,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米)	だいこん,にんじん,こまつな,しそ,キャベツ,なめこ	552 kcal 27.3 g 21.6 g 3 g
13(木)	もちきび まぜごはん	白身魚のチーズ焼き 蒸し野菜 かりかりきゅうり 味噌汁	メルルーサ,★チョウチンズ,油揚げ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,ごま油,ごま,水稲穀粒(半つき米),もちきび	きゅうり,玉ねぎ,チンゲンサイ	551 kcal 34.9 g 21.2 g 2.5 g
14(金)	7ぶつき	豚肉と夏野菜の味噌炒め ひじきの煮物 すまし汁	豚肉,米みそ,干ひじき,大豆(乾),油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ,★牛乳	なたね油,てんさい糖,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ,黄ピーマン,キャベツ,ピーマン,なす,にんじん,えのき	569 kcal 27.2 g 22.1 g 3 g
18(火)	カレー (5ぶつき)	真夏のキーマカレー 夏野菜のさっぱり漬け コンソメスープ	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆(乾),★牛乳	なたね油,米粉,水稲穀粒(五分つき米),ごま油,ごま,じゃが芋	玉ねぎ,ズッキーニ,なす,ピーマン,トマト,オクラ,きゅうり,チンゲンサイ	565 kcal 21.8 g 21.4 g 2.5 g
19(水)	7ぶつき	モチコチキン 夏野菜炒め 卵のふわふわスープ	鶏もも肉,鶏卵,豚ひき肉,米みそ,★チョウチンズ(バルザン),★牛乳	はちみつ,米粉,なたね油,米こうじ,水稲穀粒(七分つき米),パン粉	キャベツ,レッドキャベツ,ズッキーニ,玉ねぎ,にんじん,オクラ	661 kcal 33.8 g 30.2 g 4 g
20(木)	5ぶつき	ピビンバ キムチ汁 手作りレモンシャーベット	豚ひき肉,米みそ,和牛もも,木綿豆腐,ゼラチン,★牛乳	てんさい糖,ごま油,ごま,水稲穀粒(半つき米),普通はるさめ	もやし,ほうれん草,にんじん,にら,はくさいキムチ(加工品),玉ねぎ,えのき,レモン(果汁)	621 kcal 27.2 g 24 g 2.3 g
21(金)	バーガー	フィッシュフライバーガー 夏野菜たっぷりトマトスープ 豆腐白玉フルーツポンチ	メルルーサ,大豆(乾),絹ごし豆腐,★牛乳	薄力粉,パン粉,なたね油,★コッペパン,てんさい糖,白玉粉	レタス,玉ねぎ,だいこん,こまつな,トマト,すいか(生),EET(缶詰),黄肉種・果肉),温州蜜柑(缶詰,果肉)	555 kcal 27.8 g 18.7 g 3.1 g

みんなの
お願いごとは
なにかな?

7/7は七夕
お祝いメニュー

1学期最終週は
スペシャルメニュー!

7月になると、佐久穂町でたくさん夏野菜がはじめます♪
その時にできた、採れたてを農家さんに届けてもらうので、
直前までどんな野菜を使えるかわかりません。なので、献立表では
「夏野菜」や「菜っ葉」など、少し曖昧な書き方をしています◎
旬の食べ物をしっかり食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう～!

7月は、佐久市望月の有機農家【けんの農園】さんの
《炊きたて》というお米を使います! 🍚
※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。
※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。
※牛乳・乳製品、えび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。



🍷 = エネルギー 🍷 = たんぱく質 🍷 = 脂質 🍷 = 塩分