

日	曜	献立	ワンポイント	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1	水	カレーうどん 牛乳 コーンサラダ 枝豆フリッター マーラーカオ	暑い夏には・・・ だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。	868	3.6
2	木	ご飯 牛乳 スタミナ炒め もずくのサラダ トマトのみそ汁	トマトのうま味 「うま味」は、味覚の一つで、出汁などから感じる味のことです。肉や魚のうま味は、イノシン酸、干しシイタケなどにはグアニル酸、昆布や野菜、みそなどにはグルタミン酸というアミノ酸が含まれています。これらのうま味成分を合わせると、相乗効果でよりおいしく感じるができます。	736	2.6
3	金	コッペパン 牛乳 コロッケ キャベツのサラダ 野菜シチュー（非常食）	非常食 6月の非常食メニュー（カレー）はどうでしたか？非常時には、野菜不足が心配されます。普段から、野菜がとれるような非常食を探して備蓄して備えておくことができるといいですね。	810	4.6
4	土	ご飯 牛乳 かつおフライ ブロッコリーとささみのサラダ わかめと豆腐のみそ汁 サワーゼリー	ローリングストック 災害直後は、炭水化物中心の食事になりがちと言われます。長期保存ができるレトルト食品や、缶詰、乾物などを備えておき、日常の食事でも古いものから順に消費し、減った分を新しく買い足すことで、常に食品を備蓄しておくことができます。	747	2.1
6	月	ご飯 牛乳 焼き餃子 大根サラダ 豆腐チゲ	チゲ チゲは、韓国語で「鍋」という意味です。スンドゥブは、韓国のやわらかい豆腐です。日本の鍋料理のよう火にかけながら食べるのではなく、一人分の小さな土鍋で煮立て、ご飯と一緒に提供されるのが一般的です。	698	3.1
7	火	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ セタすまし汁	セタ セタは彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われていいます。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、セタの行事食であるそうめんを食べたりします。	745	1.8
8	水	ご飯 牛乳 豚肉の梅おろしソースかけ ひじきのゴママヨサラダ 豆乳みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	くいはらきをたべようメニュー 海と山の豊富な資源に囲まれた茨城県では、たくさんのおいしい食材がとれます。今日は米や牛乳だけでなく、豚肉、さつまいも、白菜、ごぼう、ヨーグルトなど茨城県産の食材をたくさん使いました。地元の食材のおいしさを味わいましょう。	809	2.4
9	木	パオパン 発酵乳 ホキの香草焼き ジャーマンポテト コーンスープ	パオパン フードデザインコースのロールパンを提供します。焼きたてのおいしいパンを作ってくれたみなさんに感謝していただきましょう。	769	4.2
10	金	ガパオライス 牛乳 目玉焼き風オムレツ 春雨スープ パインアップル	いろいろな調味料 日本では、みそ、しょうゆ、みりんなどの調味料がメジャーですが海外では、さまざまな調味料が料理に使われます。タイ料理のガパオライスには、ナンプラーという調味料が使われます。カタクチイワシなどの魚を塩に漬け込んで発酵させたものです。	695	2.8
13	月	麦ごはん 牛乳 五目卵焼き 野菜炒め 豆腐となめこのみそ汁	のどがかわく前に！水分補給はこまめにしよう！ ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水や麦茶などが良いでしょう。汗を多くかいた時は、水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。	670	2.4
14	火	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 小松菜と油揚げのごま和え けんちん汁	Q.野菜ジュースは野菜のかわりになる？ A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。	722	2.5
15	水	わかめご飯 牛乳 ししゃもフリッター かみかみサラダ うち豆のみそ汁	よく噛んで食べよう 今日はカミカミメニューです。毎月、よくかむことができるような食材を使用したメニューを提供しています。かむことは、体に良い影響を与えます。一口30回を目標に、よくかんで食べてみましょう。	784	4.4
16	木	丸パン 牛乳 チーズハンバーグ キャベツのサラダ トマトスープ	間食の選び方 間食（おやつ）は、時間と量を決めて食べましょう。市販のお菓子などを選ぶときは、栄養成分表示をみて、エネルギー量や食塩量などを見て選んでもよいですね。エネルギーのめやすは、一日200kcalです。	828	3.6
17	金	夏野菜カレー 牛乳 ゆでたまご ブロッコリーとツナのサラダ	夏野菜の栄養 夏野菜は、ビタミンや水分が豊富なものが多く、夏の暑さや水分不足にも最適な食材です。明日から夏休み。夏野菜たっぷりのカレーを食べて、一学期のカレーを食べて、一学期の締めくくりをしましょう。	852	3.5

日	曜	献立	主な材料
1	水	カレーうどん	ソフトメン(小麦粉 塩 グルテン) 鶏肉 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 カレー粉 しょうゆ みりん 酒 だし 七味 でんぷん
		牛乳	牛乳
		コーンサラダ	とうもろこし にんじん きゅうり ドレッシング(油 砂糖 水あめ 玉ねぎ 酢 鰹節 ニンニク 魚醤 キノコエキス しょうが こしょう)
		枝豆フリッター	とうもろこし にんじん 枝豆 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 塩 油
		マーラーカオ	砂糖 小麦粉 液卵 ショートニング 乳 水あめ しょうゆ
2	木	ご飯	米
		牛乳	牛乳
		スタミナ炒め	豚肉 たまねぎ ごま にんにく オイスターソース しょうゆ こしょう みりん 酒 砂糖 ごま油 油 ごま
		もずくのサラダ	かまぼこ もずく キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ 塩 ごま油 ごま
		トマトのみそ汁	トマト かぶ えのきたけ ねぎ 油揚げ みそ だし
3	金	コッペパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩
		牛乳	牛乳
		クロquette	じゃがいも たまねぎ 大豆 パン粉 砂糖 牛肉 乳 塩 小麦粉 油
		キャベツのサラダ	キャベツ きゅうり ピーマン ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン たまねぎ)
		野菜シチュー（非常食）	たまねぎ じゃがいも にんじん 油 砂糖 トマト 塩 にんにく
4	土	ご飯	米
		牛乳	牛乳
		かつおフライ	パン粉 小麦粉 塩 かつお 油
		ブロッコリーとささみのサラダ	ブロッコリー ロマネスコ ささみ ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 しょうゆ 塩 でんぷん ピーマン)
		わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ だし みそ
6	月	サワーゼリー	グラニュー糖 果糖 乳 油 脱脂粉乳 レモン
		ご飯	米
		牛乳	牛乳
		焼き餃子	キャベツ たまねぎ にら しょうが 鶏肉 豚肉 豚脂 でんぷん 砂糖 ごま油 塩 小麦粉
		大根サラダ	大根 きゅうり かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 油 ごま油 ごま
7	火	豆腐チゲ	豚肉 にんにく しょうが ごま油 酒 キムチ 青梗菜 ねぎ もやし にら 豆腐 だし 赤味噌
		ご飯	米
		牛乳	牛乳
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぷん 油
		ブロッコリーとチーズのサラダ	キャベツ ロマネスコ チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト)
8	水	セタすまし汁	ねぎ にんじん 豆腐 はるさめ だし しょうゆ
		ご飯	米
		牛乳	牛乳
		豚肉の梅おろしソースかけ	豚肉 塩 こしょう 酒 でんぷん 油 梅 だいこん しょうゆ 酢 砂糖
		ひじきのゴママヨサラダ	ひじき 小松菜 ピーマン チーズ ごま しょうゆ 砂糖 酢 マヨネーズ
9	木	豆乳みそ汁	さつまいも だいこん はくさい しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 だし みそ ごぼう こんにゃく
		ブルーベリーヨーグルト	生乳 ブルーベリー グラニュー糖
		パオパン	小麦粉
		発酵乳	脱脂粉乳 マスカット 水あめ
		ホキの香草焼き	ホキ パン粉 塩 チーズ 乳 ピーマン にんじん トマト 砂糖 パセリ
10	金	ジャーマンポテト	じゃがいも ベーコン たまねぎ 枝豆 バター 塩 こしょう
		コーンスープ	とうもろこし パセリ バター スkimミルク 牛乳 こしょう
		ガパオライス	米 豚肉 レバー たまねぎ ピーマン にんにく ナンプラー チリパウダー バジル オイスターソース
		牛乳	牛乳
		目玉焼き風オムレツ	鶏卵 水あめ 油 こんぶ出汁 ゼラチン 大豆 油
13	月	春雨スープ	春雨 豆腐 にんじん たまねぎ ちんげんさい ねぎ しょうゆ 中華だし みりん 塩
		パインアップル	パインアップル
		麦ごはん	米
		牛乳	牛乳
		五目卵焼き	鶏卵 ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ 砂糖 水あめ しょうゆ 油 かつおぶし 米酢 塩 昆布だし
14	火	野菜炒め	キャベツ にんじん しいたけ ぶたにく もやし ピーマン 油 塩 こしょう しょうゆ
		豆腐となめこのみそ汁	豆腐 なめこ ねぎ みそ だし
		ご飯	米
		牛乳	牛乳
		さばのみそ煮	さば みそ
15	水	小松菜と油揚げのごま和え	小松菜 もやし しめじ あぶらあげ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 酢
		けんちん汁	里芋 にんじん ごぼう だいこん ごま油 こんにゃく ねぎ しょうゆ 塩 酒 だし
		わかめご飯	米 塩 わかめ
		牛乳	牛乳
		ししゃもフリッター	ししゃも 塩 じゃがいも 玄米粉 でんぷん 米粉/パン粉 油 塩
16	木	かみかみサラダ	切り干し大根 トウモロコシ 小松菜 ささみ ごま油 しょうゆ 塩 砂糖 酢
		うち豆のみそ汁	うち豆 だいこん にんじん ねぎ シメジ 油揚げ みそ だし
		丸パン	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩
		牛乳	牛乳
		チーズハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 しょうゆ 砂糖 しょうが 塩 ワイン こしょう) チーズ 、ケチャップ
17	金	キャベツのサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし ドレッシング(油 ケチャップ 砂糖 ピクルス 酢 鶏卵 塩 たまねぎ レモン)
		トマトスープ	たまねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 砂糖 オリーブオイル コンソメ 塩 こしょう
		夏野菜カレー	米 麦 豚肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ ズッキーニ なす パプリカ ピーマン トマト 牛乳 しょうゆ こしょう カレールウ 油
		牛乳	牛乳
		ゆでたまご	鶏卵
		ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー とうもろこし ツナ ドレッシング(砂糖 酢 たまねぎ しょうゆ 塩 鰹節)