

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考 
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
1日 (水)	ひ ・冷やしうどん ・ゴーヤとコーンのかき揚げ ・プラム あ ぎゅうにゅう ・牛乳	647kcal 23.4g 23.2g	とりにく あぶらあげ だいず	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ホールコーン にがうり すもも	さんおんとう うどん サラダあぶら こめあぶら こむぎこ でんぶん	旬 ゴーヤ(にがうり) 時期: 7~8月 
2日 (木)	・ごはん さば こうみや ・鯖の香味焼き ・ごまあえ ・具だくさんみそ汁 さ ぎゅうにゅう ・牛乳	633kcal 29.0g 19.3g	さば しろみそ あかみそ とうふ	ねぎ ほうれんそう きやべつ もやし たまねぎ にんじん こまつな	こめ(はえぬき) ごまあぶら しろごま さんおんとう じゃがいも	旬 プラム(すもも) 時期: 6~7月 
3日 (金)	・ツナのパエリア ・ポテト入りサラダ ・イタリアンスープ い ぎゅうにゅう ・牛乳	644kcal 26.7g 20.6g	とりにく ツナ むきえび いか ベーコン こなチーズ たまご	たまねぎ にんじん あかピーマン ピーマン マッシュルーム(みずに) きやべつ きゅうり ホールコーン こまつな	こめ(はえぬき) オリーブオイル じゃがいも パンこ サラダあぶら さんおんとう	旬 冬瓜 収穫時期: 7~8月 冬まで保存し食べることができることから、その名前がつかました。 
6日 (月)	・ごはん とうがん ふたにく に ・冬瓜と豚肉のうま煮 ・からしみそ和え あまくさばんかん ・天草晩柑 ぎゅうにゅう ・牛乳	588kcal 21.4g 14.8g	ふたにく とさかのり (みどりあかし)	ほししいたけ おくら にんじん とうがん きゅうり もやし あまくさばんかん	こめ(はえぬき) さんおんとう でんぶん	旬 天草晩柑 産地: 熊本県 時期: 3~8月 
7日 (火)	・七夕寿司 あま がわ ・天の川汁 もも 桃ゼリー ぎゅうにゅう ・牛乳	596kcal 21.2g 16.2g	とりにく あぶらあげ たまご のり とうふ こなかてん	かんぴょう ほししいたけ おくら にんじん れんこん さやいんげん レモン はくどう(かんづめ)	こめ(はえぬき) さんおんとう サラダあぶら ふ そうめん	☆7月7日は七夕 旬 おくら 時期: 7~8月 旬 桃 時期: 7~8月  
8日 (水)	・ピザホットサンド ・スパイシーポテト ・コーンチャウダー ・牛乳	715kcal 25.0g 30.0g	サラム ベーコン ピザチーズ ふたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム(みずに) にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ	コッペパン バター じゃがいも サラダあぶら こめあぶら こむぎこ	旬 きゅうり 時期: 6~9月 
9日 (木)	ふたどん ・豚丼 しお ・塩だれきゅうり こだま 小玉すいか ぎゅうにゅう ・牛乳	571kcal 19.4g 13.8g	ふたにく こやどうふ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり こだますいか	こめ(はえぬき) しらたき さんおんとう ごまあぶら	旬 小玉すいか 産地: 熊本県 時期: 5~7月 
10日 (金)	なつ やさい ・夏のねばねば野菜そうめん きんときまめ にまめ ・金時豆の煮豆 ぎゅうにゅう ・牛乳	560kcal 22.5g 15.6g	あぶらあげ ふたにく のり	なめこ おくら モロヘイヤ みょうが きゅうり たくあん とうもろこし	そうめん さんおんとう しろごま	旬 モロヘイヤ 時期: 7~8月 とうもろこし 時期: 7~8月 
13日 (月)	くろざとう ・黒砂糖パン ・しいらのムニエル なつやさい ・夏野菜のラタトゥイユ おきなわ 沖縄パイナップル ぎゅうにゅう ・牛乳	603kcal 27.7g 20.6g	さけ	たまねぎ なす ズッキーニ トマト ホールトマト パイナップル	くろざとうパン こむぎこ オリーブオイル こめあぶら	旬 夏野菜 彩り鮮やかで食欲を増します。 
14日 (火)	・鶏とごぼうのごまだれ丼 えだまめ ・枝豆 しろ かぼちゃのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	718kcal 29.6g 19.8g	とりにく しろみそ あかみそ とうふ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ	こめ(はえぬき) おしむぎ じゃがいも こめあぶら でんぶん 小むぎこ さんおんとう しろごま	旬 枝豆 時期: 6~8月 旬 かぼちゃ 収穫時期: 7~8月  
15日 (水)	じゃじゃ ・炒醤めん おおだま ・わかめのサラダ ぎゅうにゅう ・牛乳	596kcal 26.6g 19.0g	ふたひきにく こやどうふ あかみそ わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ きゅうり ほししいたけ ねぎ もやし すいか	ちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう でんぶん しろごま	旬 すいか 産地: 茨城県 時期: 7~8月 
16日 (木)	・ごはん・たらびーふりかけ まめあじ あ ・豆鯨のかりん揚げ あ ・からし和え ・具汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	680kcal 30.8g 20.5g	たらこ まめあじ しろみそ とうふ だいず	ピーマン きやべつ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ(はえぬき) サラダあぶら しろごま こめあぶら でんぶん じゃがいも さんおんとう	旬 ピーマン 時期: 7~9月 豆鯨 時期: 夏~秋 
17日 (金)	なつやす ちよくげん 夏休み直前! たの こんだて お楽しみ献立 ぎゅうにゅう ・牛乳	734kcal 21.8g 14.5g	とりにく にゅうさんいんりょう	セロリ たまねぎ にんじん ホールマト きやべつ きゅうり ホールコーン かんづめ (パン, もも, みかん)	こめ(はえぬき) サラダあぶら こむぎこ じゃがいも さんおんとう こめコマカロニ	旬 パイナップル 産地: 沖縄県 時期: 6~8月 毎月19日は食育の日 