

日	献立名			主な使用食材						たんぱく質	
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		脂質	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	食塩相当量	
1火	ココアパン	ポテトと豆のグラタン	ミネストローネ	ウインナー、鶏肉、白いんげん、豆乳、ベーコン、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、ピザチーズ	ココアパン、米粉、じゃがいも、ジェルマカロニ	油、バター	にんじん、トマト、ホールトマト、ごまつな	たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、しょうが、キャベツ	769 kcal 32.2 g 30.5 g 2.9 g	
2水	ジャージャー麺	じゃがいものハニースラダ	豆乳ゼリーポンチ	豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、赤みそ、豆乳	牛乳、粉寒天	むし中華めん、さとう、でんぷん、じゃがいも、はちみつ	白ごま油、ごま油	にんじん	しょうが、にんにく、だけのこ、干しいたけ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、レモン	805 kcal 31.3 g 27.0 g 3.0 g	
3木	麦ごはん	揚げぎょうざ	パンサンスー	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、豚小間、絹ごし豆腐、たまご	牛乳、糸寒天	米、米粒麦、ぎょうざの皮、小麦粉、緑豆はるさめ、さとう、でんぷん	油、ごま油、白ごま	にんじん、ごまつな	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、干しいたけ、ねぎ	806 kcal 30.1 g 25.6 g 2.6 g	
4金	もろこしごはん	かじきのバター醤油焼き	磯香和え	めかじき、削り節、木綿豆腐、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ	牛乳、糸寒天、きざみのり、粉末煮干し	米、じゃがいも、こんにゃく	バター、油	にんじん、ごまつな	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、ねぎ、河内晩柑	760 kcal 35.4 g 22.5 g 2.7 g	
7月	行事：七夕（笹の節句） 七たちらしずし			野菜のごまみそ和え そうめんのすまし汁	凍り豆腐、油揚げ、たまご、白みそ、鶏肉、板なしかまぼこ	牛乳、きざみのり、生わかめ、粉寒天、アガー、乳酸菌飲料	米、さとう、じゃがいも、そうめん、氷糖みつ	油、白すりごま、白ごま、ねりごま	にんじん、さやえんどう、ごまつな、こねぎ	れんこん、干しいたけ、かんぴょう、ごぼう、キャベツ、だいこん、ナタデココ	789 kcal 26.7 g 20.2 g 3.1 g
8火	冷やし五目うどん	郷土料理 沖縄県 タコライス	じゃがいものおかかまぶし	鶏肉、油揚げ、なると、たまご、削り節	牛乳、あおのり、ししゃも	さとう、冷凍うどん、じゃがいも、でんぷん	白すりごま、油	にんじん、ごまつな	たまねぎ、もやし、きゅうり	760 kcal 34.7 g 28.5 g 2.9 g	
9水	世界の料理：日本	世界の料理：中国	もずくスープ	豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、鶏肉、木綿豆腐、たまご	牛乳、ピザチーズ、もずく	米、米粒麦、さとう	油	にんじん、トマト、ごまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ゴールデンパイナップル	749 kcal 32.2 g 23.2 g 2.6 g	
10木	世界の料理：中国	世界の料理：インド	もやしときゅうりの中華和え	鶏肉、鶏肉、なると、絹ごし豆腐、たまご	牛乳、糸寒天	米、でんぷん、小麦粉、さとう	油、ごま油、白ごま	にんじん、ごまつな	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんにく、きゅうり、もやし、しょうが汁	793 kcal 31.3 g 27.3 g 2.6 g	
11金	世界の料理：インド	世界の料理：インドネシア	カチュンバル	豚ひき肉、大豆、豚レバーチップ、レンズマメ	牛乳、粉チーズ、ヨーグルト	ナン、じゃがいも、チャツネ、小麦粉、はちみつ	油、バター、オリーブ油	にんじん、ホールトマト、ごまつな、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、アロエ缶	746 kcal 31.4 g 29.8 g 2.7 g	
14月	世界の料理：インドネシア		ソフト・アヤム	豚ひき肉、ベーコン、えび、たまご、鶏肉	牛乳	米、米粒麦、さとう、緑豆はるさめ、小麦粉、粉糖	油	にんじん、ピーマン、トマト缶、バジル	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、もやし、レモン果汁	744 kcal 28.2 g 21.4 g 2.9 g	
15火	麦ごはん	お好み焼き風 たまご焼き	ひじきのツナサラダ	豚ひき肉、木綿豆腐、たまご、削り節、ツナ、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	牛乳、あおのり、芽ひじき	米、押麦、さとう	油、ねりごま	にんじん、ごまつな	キャベツ、きゅうり、レモン果汁、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ	804 kcal 36.1 g 32.3 g 2.7 g	
16水	夏野菜のトマトスパゲティ		かみかみサラダ	豚ひき肉、ベーコン、さきいか	牛乳	スパゲティ、小麦粉、さとう	油、バター、白ごま、ごま油	にんじん、トマト、ホールトマト、赤ピーマン	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、だいこん、もやし、きゅうり、メロン	786 kcal 31.6 g 25.3 g 2.9 g	
17木	白ごまビスキュイパン	鮭のチャウダー	レモンドレッシングサラダ	たまご、ベーコン、豆乳、生鮭、あさり	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ	無塩食パン、さとう、小麦粉、じゃがいも、米粉	バター、白ごま油、オリーブ油	にんじん、ほうれんそう、ごまつな	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン	781 kcal 36.3 g 33.6 g 2.1 g	
18金	行事：土用の丑	いわしの蒲焼き丼	わさび和え	いわし、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、粉末煮干し	米、米粒麦、でんぷん、さとう、こんにゃく	油	ごまつな、にんじん、かぼちゃ	しょうが汁、キャベツ、もやし、たまねぎ、なす、ねぎ、すいか	794 kcal 31.2 g 22.6 g 2.6 g	

\*献立は都合により変更する場合があります。

## 7月行事食

### 七夕「そうめんのすまし汁」

七夕の日には、古くからそうめんを食べる風習があります。元々は中国から伝わった習慣で、「索餅（さくべい）」という小麦粉を細く練ったものを七夕にお供えしたことが始まりといわれます。その昔、古代中国皇帝の子供が、7月7日に亡くなり、一本足の鬼となって熱病を流行らせたので、その子供の好物だった「索餅」を供えて祟りを鎮めたそうです。このことから、七夕に索餅を食べる習慣が生まれ、これがそうめんへと変わっていきました。

### 土用の丑(どようのうし)「いわしのかばやき」

「土用の丑の日」は、毎年日にちが違います。2025年は7月19日と7月31日です。  
土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代に平賀源内が、うなぎ屋の売り上げ不振を解消するために、土用の丑の日に「う」の付くものを食べると良いという言い伝えを利用して、うなぎを食べることを提案したのが始まりとされています。  
うなぎはビタミンAやB群が豊富で、夏バテ防止に効果があると考えられています。

## 夏のアジアフェスタ9・10・11・14日

- ①日本の「タコライス」  
沖縄のタコライスは、「タコス」の具をごはんの上にのせたものです。
- ②中国の「油淋鶏」  
鶏肉の唐揚げに、ねぎなどを細かく刻み少し酸味のあるタレをかけた料理です。
- ③インドの「ダルカレー」  
「ダル」は「豆」のことです。インドで一番食べられているカレーです。
- ④インドネシア「ナシゴレン」  
ナシは「ごはん」、ゴレンは「炒める」という意味です。甘い、辛い、塩辛いなど、いろいろな味が楽しめます。