

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

夏休みも早ね・早起き・朝ごはんをまもって、毎日元気に過ごしましょう!

## ☆☆☆☆☆ 今月の地場産野菜 ☆☆☆☆☆

じゃがいも 玉ねぎ アスパラガス なす  
かぼちゃ パセリ オクラ  
きゅうり トマト

7月は夏野菜を多く献立に使用しています。旬の味を味わいましょう!

### 7月の献立紹介

**7月19日(水)食育献立**

主食はさっぱりとした酸味で食欲が出る、カリカリ梅の混ぜごはんです。毎月おなじみの小煮物は、新発田市産のじゃがいもとオクラが入った夏バージョンです。

合い言葉は「のどがかわく前に」

夏野菜を食べてよう!

ねつ ちから しょくひん  
**熱や力になる食品**

からだ つく しょくひん  
**体を作る食品**

からだ ちょうし との しょくひん  
**体の調子を整える食品**

献立	3日 617 kcal	4日 702 kcal	5日 621 kcal	6日 699 kcal	7日 576 kcal
献立	ごはん さばのてりやき くきわかめのうめあえ さわにわん ぎゅうにゅう	ごはん ししゃものいそベフリッター アスパラのごまみそあえ じゃがいもとかぼちゃの そばろに ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのしょうがやき アーモンドおひたし みそけんちんじる ぎゅうにゅう	バーガーパン たらフライ タルタルソース レモンドレッシングサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ちらしずし たまごやき <b>七夕献立</b> いそかあえ たなばたそうめんじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう
黄	米 三温糖 春雨	米 米油 ごま じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米 米油 三温糖 かたくり粉 アーモンド ごま油 じゃがいも	パン ごま 米油 オリーブ油 じゃがいも マカロニ 三温糖	米 三温糖 ごま そうめん
赤	牛乳 さば 豚肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 たら ウィンナー 大豆 粉チーズ	牛乳 たまご のり 豚肉 かまぼこ
緑	きゅうり キャベツ 梅 たけのこ えのきたけ 椎茸 にんじん ごぼう 絹さや	アスパラガス キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ いんげん	玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう	キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	にんじん 小松菜 キャベツ 椎茸 ごぼう たけのこ オクラ
献立	10日 643 kcal	11日 556 kcal	12日 693 kcal	13日 665 kcal	14日 557 kcal
献立	ごはん いわしのレモンしょうゆに なすのみそいため にらたまじる ぎゅうにゅう	ごはん パイオニアポークの ホイコーロー ぴりからきゅうり とうふとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん はるまき きりぼしだいこんの ちゅうかあえ マーボーどうふ ぎゅうにゅう	ソフトめん パスカトーレソース ミニオムレツ アスパラサラダ ぎゅうにゅう	くふうあじゅーしい (おきなわのたきこみごはん) あつあげのチャンプルー もずくじる ぎゅうにゅう
黄	米 米油 三温糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	米 ごま油 かたくり粉 ごま	米 米油 三温糖 ごま 米ぬか油 かたくり粉	ソフトめん バター 三温糖 米油	米 三温糖 ごま油 米油 じゃがいも
赤	牛乳 いわし 豚肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	やりいか えび あさり ベーコン 粉チーズ 牛乳 卵	チャーシュー 昆布 牛乳 生揚げ かつお もずく みそ ヨーグルト
緑	にんにく なす 玉ねぎ ピーマン えのきたけ にんじん にら	しょうが ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	切干大根 きゅうり もやし しょうが にんにく 椎茸 にら ねぎ メンマ	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ セロリ トマト アスパラガス きゅうり キャベツ	椎茸 にんじん ごぼう もやし にら ちんげん菜 えのきたけ ねぎ
献立	17日	18日 673 kcal	19日 660 kcal	20日 619 kcal	21日 743 kcal
献立	<b>うみひ 海の日</b>	なつやさいポークカレー (むぎごはん) こんにやくサラダ フルーツカクテル ぎゅうにゅう	うめごはん たちうおのごまあげ こんぶあえ <b>食育献立</b> なつこのこもの ぎゅうにゅう	ブルーベリーパン とりにくのハーブやき なつやさいのラタトゥイユ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ビビンバ (むぎごはん、 にくいため、ナムル) たまごコーンスープ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう
黄		米 麦 バター じゃがいも 米油 三温糖	米 米油 じゃがいも	パン オリーブ油 三温糖 パン粉 じゃがいも	米 大麦 米油 三温糖 ごま 米油 かたくり粉
赤		豚肉 牛乳	牛乳 たちうお 昆布 鶏肉 かまぼこ ほたて	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 あさり	豚肉 みそ 牛乳 卵 フローズンヨーグルト
緑		しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ なす トマト きゅうり キャベツ にんじん こんにやく 黄桃 パイナップル りんご	梅 キャベツ にんじん きゅうり 椎茸 たけのこ オクラ ごぼう	ブルーベリー にんにく 玉ねぎ トマト なす スッキーニ かぼちゃ いんげん にんじん マッシュルーム	にんにく しょうが ぜんまい 大豆もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 椎茸 コーン ちんげん菜

※郷土料理・地場産物は太字になっています。  
※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。