

令和7年度 7月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前 後	おうちで食 べてほしい 食品
1 (火) 七夕 献立	ちらし寿司	こめ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ きんしたまご	にんじん しいたけ ごぼう いんげん	だしこんぶ す しお しょうゆ	683 820	カイウ 海藻
	星のコロッケ (ゆでプロッコリー)	あぶら (じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みすあめ でんぶん)	ほしのコロッケ (とりにく ふたにく)	(たまねぎ) プロッコリー	(しお) ドレッシング		
	七夕そうめん汁		うおそうめん とうふ	にんじん えのきだけ オクラ こまつな	にほし しょうゆ さけ しお		
	七夕デザート	さとう みすあめ	かんてん		みかんかじゅう ぶどうかじゅう レモンかじゅう		
2 (水)	せわりコッペパン	コッペパン				591 709	ヨーグルト 乳製品
	ミートボールの デミグラスソース煮	じゃがいも さとう	ミートボール	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ	にんにく こしょう デミグラスソース ケチャップ しお ウスターーソース		
	ツナマヨサラダ		まぐろみずい	キャベツ きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ しお こしょう		
3 (木)	麦ごはん	こめ むぎ				580 696	卵
	チンジャオロース	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ふたにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ あおビーマン カラーピーマン	にんにく しょうが しょうゆ みりん オイスターーソース ちゅうかスープ さけ トウバンジャン しお		
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん チシゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
4 (金)	メキシカンライス	こめ バター あぶら	ワインナー	たまねぎ にんじん カラーピーマン	ようふうだし しお こしょう にんにく カレーご ケチャップ ウスターーソース あかワイン	597 716	豆製品
	コーンスープ	でんぶん	ハム	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
	フルーツのジュレ和え	アセロラゼリー		バナナ みかん パイン もも			
7 (月)	麦ごはん	こめ むぎ				599 719	いも類
	ひじきベーコン	あぶら ごまあぶら	ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん コーン あおまめ	さけ しょうゆ しお		
	ごぼう団子のみそ汁		ごぼうだんご (とうふ しろみざかな) みそ あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	にほし		
8 (火)	麦ごはん	こめ むぎ				577 692	果物
	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう	ふたにく だいすミート	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく さやいんげん	さけ にほし じょうゆ みりん しお		
	茎わかめの酢の物	さとう ごま	くきわかめ まぐろみずい	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ		
9 (水)	コッペパン・メープルジャム	コッペパン メープルジャム				550 660	卵
	とりにく 鶏肉ときのこの バター煮込み	あぶら ジャガイモ バター	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきだけ プロッコリー	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	なすの柚子ドレッシングサラダ		ハム	なす キャベツ きゅうり にんじん コーン	ゆずドレッシング しお こしょう		

10 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				661 793	ミルク 乳製品 
	ゴーヤと鶏肉の揚げがらめ	てんぱん じゃがいも あぶら さとう はちみつ ごま	とりにく	ゴーヤ	しお こしょう しょうゆ す みりん		
	とうがん 冬瓜のみそ汁	じる	とうふ みそ	とうがん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にほし		
11 (金)	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおまめ	にんにく、こしょう あかワイン しお とりがらスープ ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース	620 744	魚 
	ブロッコリーサラダ		ベーコン	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	コールスロードレッシング こしょう		
14 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				618 742	豆製品 
	キムチーズ肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん		
	ごま和え	さとう ごま	とりささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ		
15 (火) 美郷 の日	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				622 746	いも類 
	さばのおろしソースかけ (ゆかり和え)		さば	だいこん かいわれだいこん キャベツ きゅうり	しお さけ ゆずポンず (南郷) ポンズ ゆかり しょうゆ みりん		
	しいたけとじとっこスープ		とりにく (西郷)	たまねぎ にんじん しいたけ (美郷) こまつな	とりがらスープ じょうゆ しお こしょう		
16 (水)	ミニミルクパン	ミルクパン				577 692	ミルク 乳製品 
	せんぎりだいこん 千切大根のナポリタン	spaghetti オリーブオイル	ワインナー	たまねぎ にんじん せんぎりだいこん あおビーマン	にんにく、あかワイン ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう		
	かいそう 海藻サラダ	ごまあぶら さとう	かいそうミックス まぐろみず	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお		
17 (木)	けいはん 鶏飯	こめ むぎ ごま	とりにく きんしたまご のり	ふくじんづけ やまかわづけ しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ とりがらスープ しお	563 676	野菜 緑黄色 野菜 
	とうふ 豆腐の梅肉和え	ごまあぶら	とうふ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん もやし ばいにく	しょうゆ		
18 (金)	なつやさい 夏野菜カレーライス	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ ラード さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ オクラ なす あおビーマン トマト ゴーヤ	にんにく、あかワイン とりがらスープ チキンブイヨン しょうゆ チャツネ ウスターソース トマトピューレ デミグラスソース しお カレーこ こしょう	685 822	豆製品 
	フルーツポンチ	カクテルゼリー		すいか みかん パイン もも ナタデココ			

★毎日牛乳が付きます。

★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ~きゅうり・オクラ・なす・かぼちゃ・ゴーヤ・冬瓜・ピーマン・トマト・すいか~
☆今月の地産地消 ~米・こんにゃく・干しいたけ・ゆずポン酢・地頭鶏・ゆずドレッシング~



しょく
食

いく
育

だ
よ

り

7月号

美郷南学園



じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスの良い食事を心がけ、これから本格的な暑さに備えましょう。



あつまからだ

暑さに負けない 体づくりを!



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



★こまめな水分補給

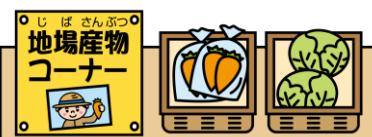


量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



～地産地消給 食・美郷の日 7月～



7月の美郷の日は、美郷町南郷で作られたゆずポン酢を使った「鯖のおろしソースかけ」をメインにした献立です。「しいたけとじとっこスープ」には、美郷町産の地頭鶏といいだけも使ってます。お楽しみに！！



7月15日火曜日の「美郷の日」献立【美郷産の食材】

☆麦ごはん…【美郷米】

☆牛乳

☆鯖のおろしソースかけ…【ゆずポン酢】

☆ゆかり和え

☆しいたけとじとっこスープ…【地頭鶏・しいたけ】

