



日付 曜日	献立名 【 主食・主菜・副菜・汁物 】	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	胚芽丸パン ☆白身魚のプロバンス風 ☆マセドアンサラダ 白いんげん豆の豆乳スープ	☆	ホキ ロースハム ベーコン しろいんげん とうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり コーン グリーンピース	はいがパン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら エッグケアマヨ ネーズ
2 (水)	ごはん ☆串カツ・ソース キャベツとピーマンの炒め物 けんちん汁	☆	くしカツ(ぶたにく) さつまあげ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ こんにやく ごぼう えのき	こめ きょうかまい さつまいも	あぶら
3 (木)	黒糖食パン(減量) ☆夏野菜とトマトのスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	☆	とりにく ロースハム	チーズ ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン きピーマン ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ コーン マッシュルーム にんにく キャベツ みかんジュース	こくとうパン スパゲッティ さとう	オリーブオイル
4 (金)	ごはん いわしのおかか煮 わかめときゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	☆	いわし とうふ あぶらあげ みそ	若布 ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ きょうかまい さとう	いりごま
7 (月)	しそごはん ☆星のハンバーグ ☆スターチーズサラダ ☆魚そうめん汁	☆	ハンバーグ うおそうめん	チーズ ぎゅうにゅう	しそ ブロッコリー あかピーマン ほしがたにんじん ねぎ	コーン たまねぎ えのき	こめ きょうかまい おむぎ さとう でんぷん ほしがたふ	マリネドレッシング
8 (火)	食パン いちごジャム とり肉のパン粉焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	☆	とりにく ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム	げんえんしよく パン いちごジャム パン粉 じゃがいも	エッグケアマヨ ネーズ あぶら
9 (水)	☆奄美の鶏飯(ごはん・具・のり・だし汁) ☆野菜かきあげ アイスクリーム	☆	とりにく たまご	やきのり アイスクリーム ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しいたけ たくあん かきあげ(たまねぎ・しゆんぎく・ごぼう)	こめ きょうかまい さとう	あぶら
10 (木)	ごはん シューマイ ★たくあん和え マーボー豆腐	☆	シューマイ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ きょうかまい さとう でんぷん	いりごま あぶら
11 (金)	☆夏野菜のカレーライス(麦ごはん・ルウ) ☆とりささみのサラダ 青うめゼリー	☆	ぎゅうにく レンズまめ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり もやし うめ	こめ きょうかまい おむぎ さとう あおうめゼリー	あぶら すりごま
14 (月)	わかめごはん(減量) ☆冷やし中華 ☆あじフライ	☆	ロースハム あじ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり	こめ きょうかまい おむぎ ちゃんぽん さとう	すりごま あぶら
15 (火)	ごはん ☆焼肉いため 中華卵スープ	☆	ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく りんご しいたけ	こめ きょうかまい おむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら

材料等の都合により献立が変わることがあります。

クイズ スズッキーニのなかまはどれ？

①かぼちゃ ②なす ③きゅうり

クイズの答え

①かぼちゃ

よく見かけるズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニは、色や形がさまざまな品種があります。

地産地消

今月の川崎町の食材

じゃがいも・キャベツ・きゅうり
こまつな・なす・ピーマン
にんじん・たまねぎ・みそ

いろいろなズッキーニ

ズッキーニ (緑・黄) 丸ズッキーニ 花ズッキーニ UFO ズッキーニ

ズッキーニには、細長い形の品種以外にも、丸い形のものや花がついたものなどがあり、緑、黄、白など色もさまざまです。

七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。