



令和8（2026）年 7月

|         | 主食                                           | 牛乳 | おかず                                                   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                       | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | ひとくちメモ                                                                               |
|---------|----------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>水  | ごはん                                          | ○  | おやこむし<br>もずくのみそしる<br>くだもの                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ちくわ<br>たまご ぶたにく<br>あつあげ もずく      | こめ あぶら さとう                                              | にんじん ほししいたけ<br>たまねぎ だいこん<br>えのきたけ はくさい ねぎ<br>はねぎ メロン                   | 595<br>26.7                     | みそしるには入っている「もずく」は、おきなわけんさんです。4〜6がつにしんものの「もずく」がしゅうかくされ、しおづけやれいとうにして、ぜんこくへうられています。     |
| 2<br>木  | やさいたっぷり<br>うどん                               | ○  | あおのりまめポテト<br>ぶどうゼリーフルーツポンチ                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かまぼこ<br>あぶらあげ だいす<br>あおのり        | うどん じゃがいも<br>あぶら でんぶん                                   | しょうが ごぼう にんじん<br>えのきたけ はくさい<br>こまつな ねぎ はねぎ<br>もも りんご ようなし<br>ぶどうゼリー    | 614<br>22.1                     | きよねんの6ねんせいがかんがえて、2がつにつくったこんだてです。そのときは、せつぶんのあかおにかまぼこをうどんにいれましたが、こんがいは、ひまわりかまぼこにしました。  |
| 3<br>金  | サッカーワールドカップ<br>おうえんきょうしゅく<br>メープルバター<br>トースト | ○  | さけのチャウダー<br>やさしいサラダ<br>たまねぎドレッシング                     | ぎゅうにゅう<br>れんにおう<br>とりにく チーズ<br>さけ               | はいがしよくパン<br>バター さとう<br>メープルシロップ<br>あぶら じゃがいも<br>こめこ     | たまねぎ にんじん セロリ<br>もやし とうもろこし<br>キャベツ きゅうり                               | 598<br>27.2                     | 「サッカーワールドカップ」おうえんきょうしゅく、だい2だん。アメリカやカナダはしょうのチャウダー、カナダでおくるとれるメープルシロップ、さけをつかったメニューです。   |
| 6<br>月  | おこのみどん                                       | ○  | ポテトのカリカリサラダ<br>レモンドレッシング                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく こなかつお<br>あおのり                    | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                                     | にんじん キャベツ<br>しょうが ねぎ はねぎ<br>もやし とうもろこし<br>きゅうり たまねぎ レモン                | 598<br>21.8                     | 「おこのみどん」は、にくとやさしいソースあじていため、ペにしょうが、あおのり、こなかつおをくわえ、おこのみやきのようなあじつけのぐをこんがにかけてください。       |
| 7<br>火  | もろこしごはん                                      | ○  | さかなのごまだれやき<br>れんこんとかんぴょうのいためもの<br>たなばたじる<br>かたぬきシアチーズ | ぎゅうにゅう<br>たちおう さつまあげ<br>かまぼこ とうふ<br>シアチーズ       | こめ ごまあぶら<br>あぶら さとう<br>でんぶん ねりごま<br>じゃがいも そうめん          | とうもろこし にんにく<br>しょうが ねぎ れんこん<br>にんじん かんぴょう<br>えのきたけ オクラ                 | 607<br>24.6                     | 7がつ7かは、たなばたです。「たなばたじる」には、あまのわにみだてた、ほしがたのかまぼこと、そうめん、オクラをいれました。                        |
| 8<br>水  | みたかさんやさしい<br>カレーのひ<br>なつやさしい<br>ドライカレー       | ○  | バジルポテト<br>くだもの                                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ぶたレバー<br>だいす                     | こめ あぶら こめこ<br>オリーブオイル<br>じゃがいも                          | にんにく たまねぎ<br>にんじん エリンギ なす<br>トマト こだますいか                                | 591<br>21.3                     | 「みたかさんやさしい、カレーのひ」です。みたかのもちがくえんでそろって、みたかしないでとれた、なつやさしいをつかって、ドライカレーとバジルポテトをつくりました。     |
| 9<br>木  | じゃこいり<br>わかめごはん                              | ○  | さかなのねぎみそやき<br>きゅうりのわふうづけ<br>しおにくじゃが                   | ぎゅうにゅう わかめ<br>じゃこ さわら<br>こなかつお ぶたにく<br>あつあげ     | こめ ごま さとう<br>あぶら しおこうじ<br>しらたき じゃがいも                    | しょうが ねぎ きゅうり<br>だいこん たまねぎ<br>にんじん はねぎ                                  | 612<br>30.9                     | みたかさんの「きゅうり、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はねぎ」をつかりました。のうかのたが、ころをこめてそだててください。あじわってみてください。           |
| 10<br>金 | のざわな<br>チャーハン                                | ○  | シーホーどうふ<br>きびなごサラダ<br>ちゅうかドレッシング                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>うすらたまご わかめ<br>きびなご        | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら                                | しょうが にんにく ねぎ<br>にんじん のざわなづけ<br>たけのこ エリンギ トマト<br>ピーマン たまねぎ<br>キャベツ きゅうり | 611<br>29.1                     | 「シーホーどうふ」は、ちゅうごくのりょうりです。「シーホー」は、みずうみのなまえて、そのあたりでは、おいしいものがとれることから、りょうりのなまえにつけられたそうです。 |
| 13<br>月 | ツナいり<br>ペペロンチーノ                              | ○  | カルツォーネ<br>こんにやくサラダ<br>じゃこドレッシング                       | ぎゅうにゅう<br>ベーコン ツナ<br>ハム チーズ じゃこ                 | オリーブオイル<br>スパゲティ あぶら<br>ぎょうざのかわ<br>コーンスターチ<br>こんにやく さとう | にんにく たまねぎ<br>エリンギ あかピーマン<br>パセリ ピーマン<br>とうもろこし もやし<br>キャベツ きゅうり        | 590<br>27.3                     | 「カルツォーネ」は、イタリアりょうりです。ピザをつくり、みかづきがたにおりたんでやくと、おおきくふくらみます。きゅうしょくでは、ぎょうざのかわで、ぐをつつんであげます。 |
| 14<br>火 | けいはん                                         | ○  | さかなのしおやき<br>やさしいはるさめ<br>くだもの                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>さば ぶたにく                   | こめ あぶら さとう<br>こま はるさめ<br>ごまあぶら                          | しょうが ほししいたけ<br>もやし はねぎ にんじん<br>たまねぎ ピーマン<br>れいとうみかん                    | 620<br>28.3                     | 「けいはん」は、かごしまけんのきょうどりょうりです。ごはんにぐをのせ、だしをかけます。きゅうしょくでは、ごはんのだしに、とりにくなどのぐをまぜています。         |
| 15<br>水 | クリームチーズ<br>トースト                              | ○  | チキンピーンズ<br>コールスローサラダ<br>ドレッシング                        | ぎゅうにゅう<br>クリームチーズ<br>なまクリーム<br>ベーコン とりにく<br>だいす | しよくパン さとう<br>メープルシロップ<br>あぶら じゃがいも                      | レモン セロリ たまねぎ<br>にんじん エリンギ トマト<br>とうもろこし キャベツ                           | 586<br>25.7                     | 「クリームチーズトースト」は、クリームチーズに、さとうなどをいれたペーストをしよくパンにぬってやきました。チーズケーキのようなあじて、にんきのトーストです。       |
| 16<br>木 | ビビンバ                                         | ○  | とうふのちゅうかいだめ<br>アセロラゼリー                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>いか                        | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん                                | しょうが にんにく<br>にんじん キムチ にら<br>エリンギ はくさい<br>チンゲンサイ ねぎ<br>アセロラゼリー          | 620<br>27.8                     | 「ビビンバ」は、かんこくのりょうりです。どんぶりや、いしやきなべに、ごはん、にく、ナムルをのせてまぜてください。きゅうしょくでは、くぱりやすく、まぜてあります。     |

8月31日は  
「野菜の日」なつ や さい  
夏野菜パワー

7〜8月のみたかさんやさしい

にんじん・たまねぎ・ピーマン・  
ズッキーニ・にんにく・はねぎ・  
じゃがいも・トマト・きゅうり・  
なす・キャベツ・えだまめ・  
とうがん

8月

|         |                |   |                                   |                                 |                                          |                                                                    |             |                                                                                     |
|---------|----------------|---|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 26<br>水 | カレーライス         | ○ | かんてんサラダ<br>ツナドレッシング<br>ももゼリー      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>いとかんてん ツナ     | こめ あぶら<br>じゃがいも こめこ<br>ごまあぶら さとう         | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん セロリ<br>もやし きゅうり<br>ももゼリー                    | 658<br>22.3 | 2がつきのきゅうしょくがはじまります。やさいたっぷりのカレーライスと、さっぱりしたサラダです。あつくてしょくよくがおちていても、しかりたべてげんきにすこししましょう。 |
| 27<br>木 | ごはん            | ○ | あじフライ<br>こまつなのおかかあえ<br>とうがんのみそしる  | ぎゅうにゅう<br>あじ こなかつお<br>とりにく あつあげ | こめ こむぎこ<br>パンこ あぶら<br>さとう こんにやく          | もやし にんじん こまつな<br>ごぼう とうがん ねぎ                                       | 623<br>28.6 | 「あじ」は、5〜8がつがしゅんのさかなです。ちいさめの「あじ」ならひらきのかたちでフライにします。きょうの「あじ」はおおきなものをきりみにしてフライにしました。    |
| 28<br>金 | キムタク<br>チャーハン  | ○ | あつあげのちゅうかいだめ<br>やさしいナムル<br>くだもの   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あつあげ<br>うすらたまご   | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら                 | にんにく しょうが<br>にんじん キムチ つぼづけ<br>ねぎ エリンギ たけのこ<br>はくさい もやし こまつな<br>メロン | 595<br>27.2 | 「キムタクチャーハン」は、キムチとたくあんのはいったチャーハンです。ながのけんのがっこうきゅうしょくで、つくりはじめた、にんきのメニューです。             |
| 31<br>月 | ハニーレモン<br>トースト | ○ | ボークピーンズ<br>やさしいサラダ<br>ゴマじゃこドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ベーコン ぶたにく<br>だいす じゃこ  | しよくパン バター<br>はちみつ さとう<br>あぶら じゃがいも<br>ごま | レモン たまねぎ にんじん<br>セロリ トマト もやし<br>とうもろこし キャベツ<br>きゅうり あかピーマン         | 621<br>27.5 | 「ハニーレモントースト」は、せとうちさのレモンかじゅうと、みたかののうかさんが、ミツパチをいしくてとった「はちみつ」、バター、さとうをまぜてぬり、トーストにしました。 |