

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
3	月	むぎごはん	牛乳	三和産やさいのハヤシライス くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ くきわかめ	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ もやし サラダこんにゃく コーン	673	23.0
4	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき のりずあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし のり あつあげ みそ	こめ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ なす	644	24.4
5	水	ごはん	牛乳	ごまやきにく ガーリックポテト モロヘイヤのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ もやし ピーマン にんじん えのきたけ モロヘイヤ	655	25.3
6	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	【食育の日献立:福岡県】 ちゃんぽんスープ だいずとござかなのごまがらめ キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	654	29.4
7	金	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ほしのゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ こんぶ	こめ ごま さとう そうめん 水あめ	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかりこ えのきたけ オクラ ぶどう レモン みかん	614	22.3
10	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ メンマサラダ カレーマーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら カレールウ	キャベツ たまねぎ なら しょうが メンマ もやし きゅうり にんにく にんじん ほししいたけ ピーマン	690	25.8
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ コリコリつけものあえ なつやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ ツナ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ふくじんづけ たまねぎ さやいんげん	676	27.2
12	水	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき ひじきとだいずのいりに ゆうがのおのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ゆうがお	624	26.4
13	木	ソフトめん	牛乳	にくみそうどんじる ししゃもフリッター ごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ししゃも おきあみ あおのり こんぶ	ソフトめん こめあぶら こむぎこ でんぷん もちごめ さとう だいずあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ コーン ながねぎ もやし きゅうり	663	30.9
14	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのてんどん(めぎす・ズッキーニ) なめたけあえ なつのもずくスープ	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず かまぼこ とうふ もずく	こめ こむぎこ こめこ こめあぶら さとう ごま	ズッキーニ ほうれんそう もやし なめたけ にんじん えのきたけ オクラ しょうが	636	22.3
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご なつやさいのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら	なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	645	28.5
19	水	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ だいず とうふ わかめ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん しめじ ながねぎ	666	23.3
20	木	むぎごはん	牛乳	三和産なつやさいのカレー かいそうサラダ てづくりプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ コーン プチマリン	690	22.0
21	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース あおだいずサラダ かぼちゃのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう あおだいず	こめこパン さとう だいずあぶら こめこ オリーブオイル じゃがいも	りんご にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれんそう	632	26.8

一食平均エネルギー:654 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:19.0 g

食塩:2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

☆ 三和区は、統一献立ではなく、区独自の献立です。

- ◎ 6日 食育の日献立 : 7月は福岡県にちなんだ献立です。給食を通して、福岡県について知る機会としましょう。
- ◎ 7日 七夕献立 : 主食は輝く星空をイメージして、枝豆とコーンを入れた「星空ごはん」です。ほかにも、たくさんの星を散りばめました。給食を味わいながら、七夕の雰囲気を楽しみましょう。
- ◎ 14日 ふるさと献立 : 上越で水揚げされる「めぎす」と三和産の「ズッキーニ」で天ぷらを作ります。ごはんにのせて、天丼でいただきます。

【今月の三和産食材】

玉ねぎ きゅうり ズッキーニ じゃがいも
かぼちゃ ピーマン にんにく 切干大根

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
3	月	むぎごはん	牛乳	三和産やさいのハヤシライス くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ くきわかめ	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ もやし サラダこんにやく コーン	673	23.0
4	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき のりずあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし のり あつあげ みそ	こめ でんぱん さとう こめあぶら じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ なす	644	24.4
5	水	ごはん	牛乳	ごまやきにく ガーリックポテト モロヘイヤのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ こめあぶら ごま でんぱん じゃがいも	にんにく たまねぎ もやし ピーマン にんじん えのきたけ モロヘイヤ	655	25.3
6	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	【食育の日献立:福岡県】 ちゃんぽんスープ だいずとごさかなのごまがらめ キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぱん ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	654	29.4
7	金	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ほしのゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ こんぶ	こめ ごま さとう そうめん 水あめ	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかりこ えのきたけ オクラ ぶどう レモン みかん	614	22.3
10	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ メンマサラダ カレーマターどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぱん ごまあぶら ごま こめあぶら カレールウ	キャベツ たまねぎ いら しょうが メンマ もやし きゅうり にんにく にんじん ほししいたけ ピーマン	690	25.8
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ コリコリつけものあえ なつやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ ツナ みそ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ふくじんづけ たまねぎ さやいんげん	676	27.2
12	水	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき ひじきとだいずのいりに ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ゆうがお	624	26.4
13	木	ソフトめん	牛乳	にくみそうどんじる ししゃもフリッター ごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ししゃも おきあみ あおのり こんぶ	ソフトめん こめあぶら こむぎこ でんぱん もちごめ さとう だいずあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ コーン ながねぎ もやし きゅうり	663	30.9
14	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのてんどん(めぎす・ズッキーニ) なめたけあえ なつのもずくスープ	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず かまぼこ とうふ もずく	こめ こむぎこ こめこ こめあぶら さとう ごま	ズッキーニ ほうれんそう もやし なめたけ にんじん えのきたけ オクラ しょうが	636	22.3
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご なつやさいのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら	なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	645	28.5
19	水	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ だいず とうふ わかめ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん しめじ ながねぎ	666	23.3
20	木	むぎごはん	牛乳	三和産なつやさいのカレー かいそうサラダ てづくりプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ コーン プチマリソ	690	22.0

一食平均エネルギー:656 Kcal

たんぱく質:25.4 g

脂質:18.9 g

食塩:2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

☆ 三和区は、統一献立ではなく、区独自の献立です。

- ◎ 6日 食育の日献立 : 7月は福岡県にちなんだ献立です。給食を通して、福岡県について知る機会としましょう。
- ◎ 7日 七夕献立 : 主食は輝く星空をイメージして、枝豆とコーンを入れた「星空ごはん」です。ほかにも、たくさんの星を散りばめました。給食を味わいながら、七夕の雰囲気を楽しみましょう。
- ◎ 14日 ふるさと献立 : 上越で水揚げされる「めぎす」と三和産の「ズッキーニ」で天ぷらを作ります。ごはんにのせて、天丼でいただきます。

【今月の三和産食材】

玉ねぎ きゅうり ズッキーニ じゃがいも
かぼちゃ ピーマン にんにく 切干大根

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
3	月	むぎごはん	牛乳	三和産やさいのハヤシライス くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ くきわかめ	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ もやし サラダこんにやく コーン	673	23.0
4	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき のりずあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし のり あつあげ みそ	こめ でんぱん さとう こめあぶら じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ なす	644	24.4
5	水	ごはん	牛乳	ごまやきにく ガーリックポテト モロヘイヤのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ こめあぶら ごま でんぱん じゃがいも	にんにく たまねぎ もやし ピーマン にんじん えのきたけ モロヘイヤ	655	25.3
6	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	【食育の日献立:福岡県】 ちゃんぽんスープ だいずとごさかなのごまがらめ キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぱん ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	654	29.4
7	金	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ほしのゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ こんぶ	こめ ごま さとう そうめん 水あめ	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかりこ えのきたけ オクラ ぶどう レモン みかん	614	22.3
10	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ メンマサラダ カレーマーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぱん ごまあぶら ごま こめあぶら カレールウ	キャベツ たまねぎ なら しょうが メンマ もやし きゅうり にんにく にんじん ほししいたけ ピーマン	690	25.8
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ コリコリつけものあえ なつやさいとツナのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ ツナ みそ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ふくじんづけ たまねぎ さやいんげん	676	27.2
12	水	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき ひじきとだいずのいりに ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ゆうがお	624	26.4
13	木	ソフトめん	牛乳	にくみそうどんじる ししゃもフリッター ごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ししゃも おきあみ あおのり こんぶ	ソフトめん こめあぶら こむぎこ でんぱん もちごめ さとう だいずあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ コーン ながねぎ もやし きゅうり	663	30.9
14	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのてんどん(めぎす・ズッキーニ) なめたけあえ なつのもずくスープ	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず かまぼこ とうふ もずく	こめ こむぎこ こめこ こめあぶら さとう ごま	ズッキーニ ほうれんそう もやし なめたけ にんじん えのきたけ オクラ しょうが	636	22.3
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご なつやさいのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら	なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	645	28.5
19	水	ごはん	牛乳	たらとこやどうふのチリソース きゅうりのナムル とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう たら こやどうふ だいず とうふ わかめ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん しめじ ながねぎ	666	23.3
20	木	むぎごはん	牛乳	三和産なつやさいのカレー かいそうサラダ てづくりプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ コーン プチマリン	690	22.0
21	金	アップル こめパン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース えだまめサラダ かぼちゃのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ペーコン しろういんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だいずあぶら こめこ オリーブオイル じゃがいも	りんご にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれんそう えだまめ	632	26.8
24	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぱん	にんにく しらすたき にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ コーン ながねぎ	632	24.3

一食平均エネルギー:653 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:19.0 g

食塩:2.0 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

☆ 三和区は、統一献立ではなく、区独自の献立です。

- ◎ 6日 食育の日献立 : 7月は福岡県にちなんだ献立です。給食を通して、福岡県について知る機会としましょう。
- ◎ 7日 七夕献立 : 主食は輝く星空をイメージして、枝豆とコーンを入れた「星空ごはん」です。ほかにも、たくさんの星を散りばめました。給食を味わいながら、七夕の雰囲気を楽しみましょう。
- ◎ 14日 ふるさと献立 : 上越で水揚げされる「めぎす」と三和産の「ズッキーニ」で天ぷらを作ります。ごはんにのせて、天丼でいただきます。

【今月の三和産食材】

玉ねぎ きゅうり ズッキーニ じゃがいも
かぼちゃ ピーマン にんにく 切干大根