



日 曜日	献立名			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの			エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	副食	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪				
1 火	カレーピラフ	MILK	トマトと卵のスープ アメリカンサラダ 冷凍みかん	牛肉 えび ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん	コン グリーンピース たまねぎ レタス キャベツ もやし きゅうり みかん	米 でん粉 砂糖 スナック	バター 油	829 kcal	31 g	27.6 %	
2 水	ごはん	MILK	ぶた肉のしょうが焼き キャベツの和え物 夏野菜入り味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり なす たまねぎ	米 砂糖	米サラダ油 ごま	862 kcal	38.1 g	21.9 %	
3 木	パン	MILK	八宝菜 コーンポテト なし	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ コーン なし	パン バイアグル でん粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	757 kcal	33.7 g	23.9 %	
4 金	麦ごはん	MILK	鮭のレモンソースかけ 小松菜とコーンのあえ物 茎わかめの炒め煮	さけ かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	レモン キャベツ コーン	米 おおむぎ でん粉 砂糖	米サラダ油 ごま ごま油	794 kcal	33.1 g	23.6 %	
7 月	冷やし中華	MILK	鶏肉のガーリック焼き 蒸しさつまいも	やきぶた 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし	中華めん 砂糖 さつまいも	ごま油 米サラダ油	821 kcal	37.1 g	31 %	
8 火	ごはん	MILK	マーボー茄子 中華風酢の物 春巻き	豚肉 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ こまつな にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく もやし	米 でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油 米サラダ油	869 kcal	24.6 g	29.3 %	
9 水	三色どんぶり	MILK	ピーマンとコーンのソティ すまし汁	高野豆腐 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな ピーマン 葉ねぎ	しょうが コーン えのきたけ たまねぎ	米 砂糖	油 ごま 米サラダ油	803 kcal	36.2 g	24.8 %	
10 木	ミルクパン	MILK	かぼちゃのポタージュ ひじきのサラダ パナナ	ベーコン ハム	牛乳 ひじき チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	パン 米	バター 米サラダ油	817 kcal	28.7 g	31.1 %	
11 金	麦ごはん	MILK	焼き豆腐のみそそぼろ煮 パンサンスー わかめスープ (とうふ・えのき)	焼き豆腐 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきたけ	米 おおむぎ でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	863 kcal	34.4 g	25.8 %	
14 月	きのこスパゲッ ティ	MILK	海藻サラダ きなこ豆	ベーコン 豚肉 だいず きな粉	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ にんにく だいこん キャベツ きゅうり 冷凍コーン	マニ-スパゲッ ティ でん粉 砂糖	バター 油 米サラダ油	791 kcal	32.6 g	31.4 %	
15 火	麦ごはん	MILK	なっとうみそ 高野豆腐の卵とじ キャベツの和風マヨネーズあえ	納豆 みそ 高野豆腐 鶏肉 卵 かつお節 竹輪	牛乳	にんじん	しいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ きゅうり	米 おおむぎ 砂糖	油 米サラダ油 ごま マヨネーズ	865 kcal	33.2 g	28.8 %	
16 水	焼き鳥丼	MILK	じゃがいものみそ汁 野菜のポン酢和え	鶏肉 卵 油揚げ みそ	のり 牛乳 わかめ いりこ	葉ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも		869 kcal	43.1 g	20.4 %	
17 木	コッペパン	MILK	ポークビーンズ グリーンサラダ ぶどう 手作りいちじくジャム	だいず 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり パイン ぶどう いちじく レモン	パン じゃがいも 砂糖	油 米サラダ油	846 kcal	36.1 g	27.4 %	
18 金 十五夜 の献立	ごはん	MILK	煮こみおでん ほうれん草とえのきのあえ物 お月見ゼリー	牛肉 てんぷら うずら卵 みそ 竹輪 かつお節	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ 七たせりー	米 さといも こんにやく 砂糖	米サラダ油 ごま	782 kcal	28.6 g	18.5 %	
19 土	ポークカレー	MILK	元気サラダ パイン	豚肉 ベーコン ハム かつお節	スキムミルク 牛乳 こんぶ	トマト にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン バイアグル	米 じゃがいも 砂糖	油	809 kcal	29.7 g	24.6 %	
24 木 小学校 なし	ミルクパン	MILK	じゃがいものベーコン煮 フレンチサラダ かぼちゃのかのこ揚げ	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	パン じゃがいも 砂糖	米サラダ油 油	835 kcal	25.4 g	29.6 %	
25 金 小学校 なし	麦ごはん	MILK	さばのしょうが煮 切干し大根のあえもの さつま汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう	米 おおむぎ 砂糖 さつまいも	ごま	847 kcal	35 g	20.5 %	
28 月	米粉パン	MILK	お豆さんのスープ 野菜のシーチキン和え アーモンド ジャコ	豚肉 ベーコン レド 朴 ニ だいず まくろ	牛乳 クリーム チーズ いりこ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 バター アーモンド	816 kcal	37.8 g	33.1 %	
29 火	栗ごはん	MILK	さんまの塩焼き きのこ野菜のあえもの ひじきの五目煮	さんま だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	しめじ キャベツ れんこん グリーンピース	米 くり こんにやく 砂糖	米サラダ油	851 kcal	30.8 g	27.8 %	
30 水	親子どんぶり	MILK	揚げ豆腐となすの薬味ソース きゅうりの浅漬け りんご	鶏肉 卵 かつお節 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ なす にんにく しょうが きゅうり りんご	米 でん粉 小麦粉 砂糖	米サラダ油 ごま	881 kcal	33.4 g	20.3 %	



体のリズムは25時間!?

リズムを合わせる方法とは



地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム(体内時計)は25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムが作りやすくなります。

朝日を浴びよう

朝食を食べよう

琴南産の食べ物
こめ じゃがいも
たまねぎ なす

その他の地場産物
いちじく(まんのう町産)
さつまいも
(坂産の早掘りかんしょ)

*天候などにより産地が変更になる場合があります。