



あつ ひ つつ
暑い日が続きます。
すいぶんほきゆう
こまめに水分補給を
しましょう！

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

| | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|
| しょうゆ 食品 グループ | ○おちエネルギーの もとなる食品 | △おち体をつくる もとなる食品 | □おち体の調子を整える もとなる食品 |
| たんぱく質 栄養素 | たんぱく質 たんぱく質 | たんぱく質 たんぱく質 | たんぱく質 たんぱく質 |

| 水 1 | 木 2 | 金 3 |
|---|--|---|
| <p>△牛乳 613kcal こんぶとツナのたまごみごはん</p> <p>○こめ △きざみこんぶ 1.5 □にんじん 12 △ツナ 20 ○さとう ○ごまあぶら こいくち</p> <p>△ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんの ハリハリあえ</p> <p>□きりぼしだいこん 5 △ちりめんじゃこ 2 □きゅうり 25 ○ごま しお ○さとう す こいくち</p> <p>チンゲンサイスープ</p> <p>△とりにく 12 □ちんげんさい 15 □にんじん 8 □たまねぎ 30 ちゅうかだし こいくち こしょう</p> | <p>△牛乳 622kcal チキンライス</p> <p>○こめ △とりにく 30 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □いんげん 5 ○こめあぶら しお コンソメ こしょう ケチャップ ウスター</p> <p>かぼちゃのとうにゅうスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □にんじん 7 □かぼちゃ 25 □しめじ 5 □たまねぎ 25 △とうにゅう 20 コンソメ こしょう</p> <p>とうにゅうルウ</p> <p>□あさとり「とうもろこし」</p> <p>じもとのかさんが、あさ4じごろから しゅうかくしてとどけてくれます。</p> | <p>△牛乳 587kcal ごはん とうふハンバーグ きのこソース</p> <p>△とうふハンバーグ ○かたくりこ □しめじ 5 □エリンギ 5 □えのきたけ 5 □しょうが 0.5 みりん だし こいくち</p> <p>キャベツのしおこんぶあえ</p> <p>□キャベツ 45 □にんじん 4 ○ごま 0.5 うすくち</p> <p>△きざみしおこんぶ 1.3</p> <p>とりにくとなすのみぞしる</p> <p>△とりにく 10 □なす 15 □たまねぎ 25 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 みそ だし</p> |
| 6 | 7 | 8 |
| <p>△牛乳 564kcal ぎゅうにくとごぼうのおすし</p> <p>○こめ ○さとう 6.5 △ぎゅうにく 25 □いんげん 10 □ごぼう 25 □しょうが 1 ○ごま 2 さけ こいくち す しお</p> <p>オクラのすましじる</p> <p>△わかめ 1 □えのきたけ 10 □オクラ 5 △とうふ 40 みりん だし うすくち</p> | <p>△牛乳 560kcal ごはん しろみさかなのてりやき</p> <p>△しろみさかな ○さとう さけ みりん こいくち</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>□きゅうり 45 ○さとう</p> <p>△かつおぶし こいくち</p> <p>じゃがいもと たまねぎのみぞしる</p> <p>○じゃがいも 40 □たまねぎ 30 □えのきたけ 5 □ねぎ 5 みそ だし</p> | <p>△牛乳 685kcal なめし ひやしうどん</p> <p>○うどん △たまご 12 □きゅうり 25 △わかめ 0.7 □にんじん 10 □しいたけ 0.5 △あぶらあげ 7 ○さとう みりん こいくち だし</p> <p>めんつゆ(ごぶくろ) いそのかフライ</p> <p>○あげあぶら</p> |
| 9 | 10 | 11 |
| <p>△牛乳 574kcal ごはん ぶたにくとやさいの ちゅうかうまに</p> <p>△ぶたにく 35 オイスターソース □ちんげんさい 15 □たまねぎ 40 □にんじん 12 □キャベツ 70 □しめじ 6 さけ ○かたくりこ しお ○ごまあぶら ちゅうかだし</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□もやし 30 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○ごま 0.4 しお ○ごまあぶら こいくち す</p> <p>テラウエア</p> <p>フルーツ給食</p> | <p>△牛乳 675kcal ごはん しょうまい 2こ ほうれんそうのあえもの</p> <p>□ほうれんそう 25 □キャベツ 15 ○さとう こいくち</p> <p>にくどうふ</p> <p>△とうふ 70 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう さけ こいくち</p> | <p>△牛乳 723kcal コッペパン やきそば</p> <p>○ちゅうかめん 65 △ぶたにく 10 □キャベツ 50 □にんじん 10 △ちくわ 10 さけ △ポテトコロケ</p> <p>あげあぶら わかめとツナのサラダ</p> <p>△わかめ 1 □きゅうり 30 △ツナ 10 ○さとう</p> <p>○ごまあぶら こいくち こしょう す しお</p> |
| 12 | 13 | 14 |
| <p>△牛乳 591kcal わかめごはん ゆでぶたのうめソースかけ</p> <p>△ぶたにく 60 □しょうが 1 □ながねぎ 1.2 □きゅうり 25 ○さとう うめ 3 ごまあぶら こいくち さけ しお す</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ワンタン 15 □にんじん 7 □キャベツ 20 □ニラ 10 □たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう うすくち</p> | <p>△牛乳 732kcal ごはん しろみさかなのたつたあげ</p> <p>○あげあぶら △ぶたにく 20 □ゴーヤ 15 △たまご 20 □にんじん 5 ○ごまあぶら さけ こいくち △かつおぶし 0.5 しお こしょう</p> <p>あつあげとやさいのうまに</p> <p>△あつあげ 40 △とりにく 20 ○さとも 10 □たけのこ 20 □にんじん 20 □たまねぎ 40 □いんげん 5 ○さとう みりん こいくち だし</p> | <p>△牛乳 580kcal ごはん ぶたにくのしょうがやき</p> <p>△ぶたにく 60 □しょうが 1.5 さけ □たまねぎ 70 こいくち ○さとう</p> <p>くたくさんスープ</p> <p>△とりにく 15 □にんじん 10 □たまねぎ 25 □こまつな 10 △とうふ 22 しお こしょう うすくち がらスープ コンソメ</p> <p>ふりかけ</p> |
| 15 | 16 | 17 |
| <p>△牛乳 649kcal コッペパン ササミカツ</p> <p>○あげあぶら フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 35 □コーン 7 □にんじん 5 △ロースハム 6 ○さとう ○こめあぶら す こしょう しお</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ぶたにく 20 △だいず 20 □たまねぎ 30 □にんじん 10 ○じゃがいも 30 □トマト 20 □にんにく 0.2 ○さとう コンソメ しお こしょう ウスター こいくち</p> | <p>△牛乳 642kcal ごはん ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ みりん ワイン コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスター こいくち</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ちりめんじゃこ 6 □ピーマン 25 △ちくわ 8 ○さとう ○こめあぶら こいくち</p> <p>かぼちゃもちスープ</p> <p>□たまねぎ 30 □にんじん 7 △ぶたにく 15 □ちんげんさい 10 ○かぼちゃもち 20 しお コンソメ こしょう</p> | <p>△牛乳 670kcal ごはん ホキのレモンソースあげ</p> <p>△ホキ ○こむぎこ ○かたくりこ ○あげあぶら □レモン ○さとう こいくち</p> <p>やさいのゴママヨあえ</p> <p>□キャベツ 20 □きゅうり 25 □にんじん 5 ○ごま 0.8 ○さとう こいくち す マヨネーズ</p> <p>こまつなと あぶらあげのみぞしる</p> <p>□こまつな 12 □にんじん 5 □たまねぎ 30 △あぶらあげ 4 みそ だし</p> |
| 18 | 19 | 20 |
| <p>△牛乳 616kcal ごはん ぶたキムチいため</p> <p>△ぶたにく 40 □キムチ 40 □キャベツ 30 □たまねぎ 35 □ニラ 10 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 さけ ○さとう ○ごまあぶら コチュジャン</p> <p>ぎょうざ 2こ はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□きゅうり 25 ○はるさめ 6 □もやし 10 ○ごまあぶら ○さとう す こいくち</p> | <p>△牛乳 599kcal ごはん ちくわのいそべあげ</p> <p>△ちくわ あおのり ○かたくりこ ○こむぎこ ○あげあぶら キャベツのゆずふうみサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □ほうれんそう 20 △ツナ 7 □ゆず みりん ○さとう こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 30 □ごぼう 7 □もやし 20 □にんじん 5 □ねぎ 7 みそ だし</p> | <p>△牛乳 664kcal コッペパン キーマカレー</p> <p>△ぶたひきにく 20 △とりにく 10 □たまねぎ 100 □にんじん 12 △だいず 20 □トマト 20 □にんにく 0.2 □しょうが 1 カレールウ コンソメ ウスター しお こしょう</p> <p>オムレツ かいどうとコーンのサラダ</p> <p>△かいそう 0.5 △わかめ 1 □きゅうり 30 □コーン 5 ○さとう ○ごまあぶら こいくち こしょう す</p> |
| 21 | 22 | 23 |
| <p>△牛乳 649kcal コッペパン ササミカツ</p> <p>○あげあぶら フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 35 □コーン 7 □にんじん 5 △ロースハム 6 ○さとう ○こめあぶら す こしょう しお</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ぶたにく 20 △だいず 20 □たまねぎ 30 □にんじん 10 ○じゃがいも 30 □トマト 20 □にんにく 0.2 ○さとう コンソメ しお こしょう ウスター こいくち</p> | <p>△牛乳 642kcal ごはん ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ みりん ワイン コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスター こいくち</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ちりめんじゃこ 6 □ピーマン 25 △ちくわ 8 ○さとう ○こめあぶら こいくち</p> <p>かぼちゃもちスープ</p> <p>□たまねぎ 30 □にんじん 7 △ぶたにく 15 □ちんげんさい 10 ○かぼちゃもち 20 しお コンソメ こしょう</p> | <p>△牛乳 670kcal ごはん ホキのレモンソースあげ</p> <p>△ホキ ○こむぎこ ○かたくりこ ○あげあぶら □レモン ○さとう こいくち</p> <p>やさいのゴママヨあえ</p> <p>□キャベツ 20 □きゅうり 25 □にんじん 5 ○ごま 0.8 ○さとう こいくち す マヨネーズ</p> <p>こまつなと あぶらあげのみぞしる</p> <p>□こまつな 12 □にんじん 5 □たまねぎ 30 △あぶらあげ 4 みそ だし</p> |
| 24 | 25 | 26 |
| <p>△牛乳 649kcal コッペパン ササミカツ</p> <p>○あげあぶら フレンチサラダ</p> <p>□キャベツ 35 □コーン 7 □にんじん 5 △ロースハム 6 ○さとう ○こめあぶら す こしょう しお</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ぶたにく 20 △だいず 20 □たまねぎ 30 □にんじん 10 ○じゃがいも 30 □トマト 20 □にんにく 0.2 ○さとう コンソメ しお こしょう ウスター こいくち</p> | <p>△牛乳 642kcal ごはん ハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ みりん ワイン コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスター こいくち</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ちりめんじゃこ 6 □ピーマン 25 △ちくわ 8 ○さとう ○こめあぶら こいくち</p> <p>かぼちゃもちスープ</p> <p>□たまねぎ 30 □にんじん 7 △ぶたにく 15 □ちんげんさい 10 ○かぼちゃもち 20 しお コンソメ こしょう</p> | <p>△牛乳 670kcal ごはん ホキのレモンソースあげ</p> <p>△ホキ ○こむぎこ ○かたくりこ ○あげあぶら □レモン ○さとう こいくち</p> <p>やさいのゴママヨあえ</p> <p>□キャベツ 20 □きゅうり 25 □にんじん 5 ○ごま 0.8 ○さとう こいくち す マヨネーズ</p> <p>こまつなと あぶらあげのみぞしる</p> <p>□こまつな 12 □にんじん 5 □たまねぎ 30 △あぶらあげ 4 みそ だし</p> |
| 27 | 28 | 29 |
| <p>△牛乳 616kcal ごはん ぶたキムチいため</p> <p>△ぶたにく 40 □キムチ 40 □キャベツ 30 □たまねぎ 35 □ニラ 10 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 さけ ○さとう ○ごまあぶら コチュジャン</p> <p>ぎょうざ 2こ はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□きゅうり 25 ○はるさめ 6 □もやし 10 ○ごまあぶら ○さとう す こいくち</p> | <p>△牛乳 599kcal ごはん ちくわのいそべあげ</p> <p>△ちくわ あおのり ○かたくりこ ○こむぎこ ○あげあぶら キャベツのゆずふうみサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □ほうれんそう 20 △ツナ 7 □ゆず みりん ○さとう こいくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 30 □ごぼう 7 □もやし 20 □にんじん 5 □ねぎ 7 みそ だし</p> | <p>△牛乳 664kcal コッペパン キーマカレー</p> <p>△ぶたひきにく 20 △とりにく 10 □たまねぎ 100 □にんじん 12 △だいず 20 □トマト 20 □にんにく 0.2 □しょうが 1 カレールウ コンソメ ウスター しお こしょう</p> <p>オムレツ かいどうとコーンのサラダ</p> <p>△かいそう 0.5 △わかめ 1 □きゅうり 30 □コーン 5 ○さとう ○ごまあぶら こいくち こしょう す</p> |
| 30 | 31 | 32 |
| <p>△牛乳 609kcal ごはん レンコンはさみあげ</p> <p>○あげあぶら きゅうりのさっぱりあえ</p> <p>□キャベツ 20 □にんじん 3 □きゅうり 20 ○さとう す こいくち</p> <p>かぼちゃのみぞしる</p> <p>□かぼちゃ 30 □たまねぎ 20 □えのきたけ 7 □ねぎ 5 みそ だし</p> | <p>△牛乳 623kcal ツナチャーハン</p> <p>○こめ ○おしむぎ 8 ○こめあぶら △ぶたひきにく 10 △ツナ 20 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 8 さけ こいくち しお こしょう ちゅうかだし</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ぶたにく 7 □エリンギ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □こまつな 8 □もやし 10 ちゅうかだし こいくち こしょう</p> <p>ワインゼリー</p> | <p>△牛乳 616kcal ごはん ぶたキムチいため</p> <p>△ぶたにく 40 □キムチ 40 □キャベツ 30 □たまねぎ 35 □ニラ 10 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 さけ ○さとう ○ごまあぶら コチュジャン</p> <p>ぎょうざ 2こ はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□きゅうり 25 ○はるさめ 6 □もやし 10 ○ごまあぶら ○さとう す こいくち</p> |