



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>

エネルギー 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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
脂質	脂質	脂質	脂質
ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン

水 1	木 2	金 3		
<b>△牛乳 613kcal</b> <b>こんぶとツナのたまごみごはん</b> ○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 <b>△ごもくあつやきたまご</b> <b>きりぼしだいこんの</b> <b>ハリハリあえ</b> □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 <b>チンゲンサイスープ</b> △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	<b>△牛乳 622kcal</b> <b>チキンライス</b> ○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 <b>かぼちゃのとうにゅうスープ</b> △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 とうにゅうルウ <b>あさどり「とうもろこし」</b>  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。	<b>△牛乳 587kcal</b> <b>ごはん</b> <b>とうふハンバーグ</b> <b>きのこソース</b> △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 <b>キャベツのしおこんぶあえ</b> □キャベツ 45 □にんじん 4 ○ごま 0.5 うすくち △きざみしおこんぶ 1.3 <b>とりにくとさすのみぞしる</b> △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		
6	7	8	9	10
<b>△牛乳 564kcal</b> <b>ぎゅうにくとごぼうのおすし</b> ○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 <b>オクラのすましじる</b> △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 	<b>△牛乳 560kcal</b> <b>ごはん</b> <b>しろみさかなのてりやき</b> △しろみさかな ○さとう さけ みりん こいくち <b>きゅうりのおかかあえ</b> □きゅうり 45 ○さとう △かつおぶし こいくち <b>じゃがいもと</b> <b>たまねぎのみぞしる</b> ○じゃがいも 40 □たまねぎ 30 □えのきたけ 5 □ねぎ 5 みそ だし	<b>△牛乳 685kcal</b> <b>なめし</b> <b>ひやしうどん</b> ○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 だし こいくち <b>めんつゆ(ごぶくろ)</b> <b>いそのかフライ</b> ○あげあぶら	<b>△牛乳 574kcal</b> <b>ごはん</b> <b>ぶたにくとやさいの</b> <b>ちゅうかうまに</b> △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 <b>さんしょくナムル</b> □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 <b>テラウエア</b> 	<b>△牛乳 675kcal</b> <b>ごはん</b> <b>しゅうまい 2こ</b> <b>ほうれんそうのあえもの</b> □ほうれんそう 25 □キャベツ 15 ○さとう こいくち <b>にくどうふ</b> △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
13	14	15	16	17
<b>△牛乳 591kcal</b> <b>わかめごはん</b> <b>ゆでぶたのうめソースかけ</b> △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 <b>ワンタンスープ</b> △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	<b>△牛乳 732kcal</b> <b>ごはん</b> <b>しろみさかなのたつたあげ</b> ○あげあぶら <b>ゴーヤとたまごのいためもの</b> △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 <b>あつあげとやさいのうまに</b> △あつあげ 40 △とりにく 20 ○さといも 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	<b>△牛乳 580kcal</b> <b>ごはん</b> <b>ぶたにくのしょうがやき</b> △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 <b>くたくさんスープ</b> △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 <b>ふりかけ</b>	<b>△牛乳 723kcal</b> <b>コッペパン</b> <b>やきそば</b> ○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 <b>ポテトコロッケ</b> ○あげあぶら <b>わかめとツナのサラダ</b> △わかめ 1 □きゅうり 30 △ツナ 10 ○さとう ○ごまあぶら こいくち こしょう す しお	<b>△牛乳 723kcal</b> <b>なつやさいカレーライス</b> ○こめ △ぶたにく 20 □たまねぎ 70 □かぼちゃ 20 □ズッキーニ 10 □なす 10 □トマト 10 □にんじん 10 ワイン □にんにく カレールウ カレーこ ウスター こいくち コンソメ こしょう <b>フルーツポンチ</b> □みかん 20 □もも 15 □パイン 20 ナタデココ 20 カクテルゼリー 20
20	21	22	23	24
<b>△牛乳 649kcal</b> <b>コッペパン</b> <b>ササミカツ</b> ○あげあぶら <b>フレンチサラダ</b> □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 <b>ポークビーンズ</b> △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	<b>△牛乳 642kcal</b> <b>ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> △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 <b>じゃこピーマン</b> △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 <b>かぼちゃもちスープ</b> □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	<b>△牛乳 670kcal</b> <b>ごはん</b> <b>ホキのレモンソースあげ</b> △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 <b>やさいのゴママヨあえ</b> □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 <b>こまつなと</b> <b>あぶらあげのみぞしる</b> □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	 <b>うみのひ</b>	 <b>スポーツのひ</b>
27	28	29	30	31
<b>△牛乳 616kcal</b> <b>ごはん</b> <b>ぶたキムチいため</b> △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 △ぎょうざ 2こ <b>はるさめのちゅうかサラダ</b> □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	<b>△牛乳 599kcal</b> <b>ごはん</b> <b>ちくわのいそべあげ</b> △ちくわ あおのり ○かたくりこ ○こむぎこ ○あげあぶら <b>キャベツのゆずふうみサラダ</b> □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 <b>ぶたじる</b> △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	<b>△牛乳 664kcal</b> <b>コッペパン</b> <b>キーマカレー</b> △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 △オムレツ <b>かいどうとコーンのサラダ</b> △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	<b>△牛乳 609kcal</b> <b>ごはん</b> <b>レンコンはさみあげ</b> ○あげあぶら <b>きゅうりのさっぱりあえ</b> □キャベツ 20 □にんじん 3 □きゅうり 20 ○さとう す こいくち <b>かぼちゃのみぞしる</b> □かぼちゃ 30 □たまねぎ 20 □えのきたけ 7 □ねぎ 5 みそ だし 	<b>△牛乳 623kcal</b> <b>ツナチャーハン</b> ○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 <b>ごもくスープ</b> △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 <b>ワインゼリー</b>