

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ ぎょうにゅう 560kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さばのしょうがやき</p> <p>さば 1きれ □しょうが 0.7</p> <p>みりん 1.3 ○さとう 2.6</p> <p>さけ 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>やさしいごまあえ</p> <p>□キャベツ 30 □こまつな 10</p> <p>□しめじ 5 ○ごま 0.5</p> <p>○すりごま 0.5 ○さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>じゃがいもたまねぎのみそ汁</p> <p>○じゃがいも 20 □たまねぎ 15</p> <p>□ねぎ 4 □にんじん 4</p> <p>△あぶらあげ 5 みず 130</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ ぎょうにゅう 585kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ 2こ さけ 2.5</p> <p>○ かたくり 6 ○こむぎ 3</p> <p>○ あげあぶら 6 さけ 3</p> <p>○ さとう 4 みず 1.2</p> <p>しお くるこしょう</p> <p>コチュジャン こいくちしょうゆ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ナムル</p> <p>□ほうれんそう 10 □もやし 30</p> <p>□にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>○ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>わかめスープ</p> <p>△わかめ 0.5 □しいたけ 3</p> <p>△どうふ 20 □たまねぎ 20</p> <p>みず 100</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお くるこしょう</p>	<p>△ ぎょうにゅう 692kcal</p> <p>○ ぎょうにゅう</p> <p>なつやすいかレー</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 ○じゃがいも 35</p> <p>□にんじん 13 □たまねぎ 65</p> <p>□なす 15 □ピーマン 5</p> <p>□ズッキーニ 10 □しょうが 0.5</p> <p>○あぶら 0.3</p> <p>カレールウ カレールウ</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>□だいこん 13 □きゅうり 17</p> <p>□にんじん 7 □ふくじんづけ 8</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>れいどうみかん</p> <p>□れいどうみかん 1こ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎょうにゅう 555kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>△ポロニアステーキ 1こ</p> <p>みりん 0.6</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ウスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 10</p> <p>□コーン 7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>かぼちゃのとうにゅうスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □たまねぎ 25</p> <p>□にんじん 7 □かぼちゃ 25</p> <p>□しめじ 5 △とうにゅう 20</p> <p>みず 75 ○あぶら 0.15</p> <p>とうにゅうホワイトルウ</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ ぎょうにゅう 552kcal</p> <p>○ ぎょうにゅう</p> <p>ととごぼろのおまぜ</p> <p>○こめ 66g ○さとう 6.2</p> <p>○ぶたにく 0.16 △ぎゅうにく 10</p> <p>△ぶたにく 15 □ごぼう 20</p> <p>□さやいんげん 5 □にんじん 10</p> <p>○ごま 2 □しょうが 1</p> <p>さけ 1 ○さとう 3.8</p> <p>○あぶら 0.3</p> <p>す しお</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>たけのこ汁</p> <p>○そうめん 6 □にんじん 5</p> <p>□たまねぎ 10 □オクラ 5</p> <p>△どうふ 20 みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ だし</p> <p>あまのかわソーダゼリー</p> <p>○あまのかわソーダゼリー 1こ</p>
8	9	10	11	12
<p>△ ぎょうにゅう 631kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△どうふ 68 △ぶたひきにく 8.5</p> <p>△とりひきにく 8.5 □たまねぎ 51</p> <p>□ニラ 4.2 □しょうが 0.45</p> <p>□にんにく 0.29 ○さとう 0.85</p> <p>さけ 0.85 ○ごまあぶら 0.29</p> <p>○かたくり 1.7 みず 42.5</p> <p>○あぶら 0.3</p> <p>みそ あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ とりガラスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>ちゅうかみょうつなポテト</p> <p>○じゃがいも 25 □キャベツ 8</p> <p>□きゅうり 8 □えだまめ 2</p> <p>ツナ 10 ○さとう 1.25</p> <p>○ごまあぶら 0.5 ○ごま 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>あげしょうまい</p> <p>△しゅうまい 1こ ○あげあぶら 2.7</p>	<p>△ ぎょうにゅう 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○こめ 72g ○あぶら 0.15</p> <p>△ぶたひきにく 25 □たまねぎ 33</p> <p>□にんじん 18 □ピーマン 6</p> <p>○あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ カレーこ</p> <p>しお カレーこ</p> <p>ウスターソース ブイヨン</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△だいず 11 □えだまめ 9</p> <p>□にんじん 5.5 □コーン 11</p> <p>○さとう 0.28</p> <p>こいくちしょうゆ ○マヨネーズ</p> <p>やさしいスープ</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 20</p> <p>□たまねぎ 15 □キャベツ 13</p> <p>みず 100</p> <p>ブイヨン しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ ぎょうにゅう 554kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>△あじフライ 1まい ○あげあぶら 4</p> <p>なすのちゅうかあえ</p> <p>△ささみフレーク 8 □なす 35</p> <p>□しょうが 0.48 みりん 4.8</p> <p>さけ 0.55 ○さとう 0.97</p> <p>○ごまあぶら 0.15</p> <p>おろしにんにく こいくちしょうゆ</p> <p>す トウバンジャン</p> <p>こまつなのみそ汁</p> <p>□こまつな 7 □しめじ 6</p> <p>□たまねぎ 20 △あぶらあげ 4</p> <p>□にんじん 6</p> <p>みそ だし</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎょうにゅう 569kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>とりにくとじゃがいものにも</p> <p>△とりもにく 22 ○じゃがいも 67</p> <p>□こんにやく 17 □たまねぎ 51</p> <p>□にんじん 10 □さやいんげん 5.5</p> <p>○さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 みず 30</p> <p>○あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>きりぼしだこんのパプリカあえ</p> <p>□きりぼしだいこん 5</p> <p>□きゅうり 25 ○ごま 0.8</p> <p>○さとう 2.2</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>テラウエア</p> <p>□テラウエア 0.5ふさ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎょうにゅう 650kcal</p> <p>○ ごはん(げんいよう)</p> <p>おさかなふりかけ</p> <p>おさかなふりかけ 1ふくら</p> <p>ひやしちゅうか</p> <p>○ラーメン 100 □もやし 30</p> <p>□きゅうり 20 □にんじん 7</p> <p>△ハム 10 △わかめ 0.5</p> <p>△きんしたまご 10</p> <p>ひやしちゅうかスープ</p> <p>あげほろもき</p> <p>△ほろもき 1こ ○あげあぶら 2.5</p>
15	16	17	18	19
<p>うみのひ</p> <p>△ ぎょうにゅう 578kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>だにんどん</p> <p>○こめ 80g △ぶたにく 30</p> <p>□たまねぎ 91 □にんじん 13</p> <p>△たまご 50 □ねぎ 5</p> <p>□しめじ 6 さけ 2</p> <p>みりん 1.5 ○さとう 2.2</p> <p>みず 50</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>□キャベツ 25 □もやし 22</p> <p>ゆかり 0.7 ○さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎょうにゅう 579kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ(ていやくソース)</p> <p>△ハンバーグ 1こ ○さとう 1.2</p> <p>みりん 4 みず 10</p> <p>さけ 2.2 ○かたくり 0.65</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きゅうりどわかめのすのもの</p> <p>□きゅうり 22 △わかめ 1.2</p> <p>○さとう 1.9 ○ごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>しお</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>□かぼちゃ 20 □たまねぎ 20</p> <p>□えのきたけ 7 □ねぎ 5</p> <p>みず 130</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ ぎょうにゅう 637kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チャーハン</p> <p>○こめ 80g ○あぶら 0.35</p> <p>○ごまあぶら 1 △ぶたにく 20</p> <p>□たまねぎ 40 □にんじん 7</p> <p>□ねぎ 5 △りたまご 15</p> <p>さけ 0.6 ○あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>こしょう こいくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>コロケ</p> <p>○ぶたにくコロケ 1こ</p> <p>○あげあぶら 5</p> <p>ハンガンスー</p> <p>□きゅうり 13 □もやし 10</p> <p>□にんじん 5 ○ほろもき 5</p> <p>○さとう 0.5 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>す こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎょうにゅう 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 □たまねぎ 80</p> <p>□にんじん 13 □しめじ 5</p> <p>□グリーンピース 3.5 ○じゃがいも 24</p> <p>□トマト 8 ○さとう 0.2</p> <p>みず 106 ○あぶら 0.3</p> <p>ハヤシルウ コンソメ</p> <p>こしょう ケチャップ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□あかパプリカ 4 □きゅうり 10</p> <p>□キャベツ 20 □コーン 5</p> <p>△ツナ 5 □レモン 1.1</p> <p>○さとう 1.1</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

食品グループ	○・おもにエネルギーのもとになる食品	△・おもに体をつくるもとになる食品	□・おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
		むかしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



楽しい 夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に すごそう

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

