

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ ぎゅうにゅう 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 みりん 1.3 ○さとう 2.6 さけ 1.3 こいくちしょうゆ</p> <p>やさいのごまあえ</p> <p>□キャベツ 30 □こまつな 10 □しめじ 5 ○ごま 0.5 ○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じる</p> <p>○じゃがいも 20 □たまねぎ 15 □ねぎ 4 □にんじん 4</p> <p>△あぶらあげ 5 みず 130 みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 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 かたくりこ 6 ○こむぎこ 3 ○あげあぶら 6 さけ 3 ○さとう 4 みず 1.2 しお くらこしょう</p> <p>コチュジャン ケチャップ</p> <p>ナムル</p> <p>□ほうれんそう 10 □もやし 30 □にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>○ごま 0.3 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 △とうふ 20 □たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 692kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ なつやすいかレー</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 25 ○じゃがいも 35 □にんじん 13 □たまねぎ 65 □なす 15 □ピーマン 5 □ズッキーニ 10 □しょうが 0.5</p> <p>○あぶら 0.3 カレールウ カレールウ ウスターソース こしょう</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□だいこん 13 □きゅうり 17 □にんじん 7 □ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す</p> <p>れいとうみかん</p> <p>□れいとうみかん 1こ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 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 みりん 0.6 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>やさいサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 10 □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 □にんじん 7 □かぼちゃ 25 □しめじ 5 △とうにゅう 20 みず 75 ○あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 552kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎゅうにくとごぼうのおまぜ</p> <p>○こめ 66g ○さとう 6.2 △ぶたにく 0.16 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □ごぼう 20 □さやいんげん 5 □にんじん 10 ○ごま 2 □しょうが 1 さけ 1 ○さとう 3.8</p> <p>○あぶら 0.3 す しお こいくちしょうゆ</p> <p>たなぼたじる</p> <p>○そうめん 6 □にんじん 5 □たまねぎ 10 □オクラ 5 △とうふ 20 みりん 0.4 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>
<p>△ ぎゅうにゅう 631kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ マーボー豆腐</p> <p>△とうふ 68 △ぶたひきにく 8.5 △とりひきにく 8.5 □たまねぎ 51 □ニラ 4.2 □しょうが 0.45 □にんにく 0.29 ○さとう 0.85 さけ 0.85 ○ごまあぶら 0.29 ○かたくりこ 1.7 みず 42.5</p> <p>○あぶら 0.3 みそ あかみそ 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>ちゅうかふうツナポテト</p> <p>○じゃがいも 25 □キャベツ 8 □きゅうり 8 □えだまめ 2 ツナ 10 ○さとう 1.25</p> <p>○ごまあぶら 0.5 ○ごま 0.5 うすくちしょうゆ す</p> <p>あげしゅうまい</p> <p>△しゅうまい 1こ ○あげあぶら 2.7</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ カレーピラフ</p> <p>○こめ 72g ○あぶら 0.15 △ぶたひきにく 25 □たまねぎ 33 □にんじん 18 □ピーマン 6</p> <p>○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ カレーこ しお カレーこ 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 □にんじん 5.5 □コーン 11</p> <p>○さとう 0.28 こいくちしょうゆ ○マヨネーズ</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □たまねぎ 15 □キャベツ 13 みず 100 ブイヨン しお こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 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 □しょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 ○さとう 0.97</p> <p>○ごまあぶら 0.15 おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン</p> <p>こまつなのみそじる</p> <p>□こまつな 7 □しめじ 6 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 □にんじん 6 みそ だし</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 569kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ わかめごはん</p> <p>△とりももにく 22 ○じゃがいも 67 □こんにやく 17 □たまねぎ 51 □にんじん 10 □さやいんげん 5.5</p> <p>○さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30</p> <p>○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし</p> <p>きりぼしだこんのハリハリあえ</p> <p>□きりぼしだいこん 5 □きゅうり 25 ○ごま 0.8 ○さとう 2.2 しお こいくちしょうゆ 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>△ ぎゅうにゅう 650kcal</p> <p>○ ごはん</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 □きゅうり 20 □にんじん 7 △ハム 10 △わかめ 0.5 △きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ</p> <p>あげはるまき</p> <p>△はるまき 1こ ○あげあぶら 2.5</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 578kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ たにんどん</p> <p>○こめ 80g △ぶたにく 30 □たまねぎ 91 □にんじん 13 △たまご 50 □ねぎ 5 □しめじ 6 さけ 2 みりん 1.5 ○さとう 2.2 みず 50 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 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 ゆかり 0.7 ○さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 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 みりん 4 みず 10 さけ 2.2 ○かたくりこ 0.65</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>□きゅうり 22 △わかめ 1.2 ○さとう 1.9 ○ごま 0.5 こいくちしょうゆ す</p> <p>かぼちゃのみそじる</p> <p>□かぼちゃ 20 □たまねぎ 20 □えのきたけ 7 □ねぎ 5 みず 130 みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 637kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ チャーハン</p> <p>○こめ 80g ○あぶら 0.35 △ごまあぶら 1 △ぶたにく 20 □たまねぎ 40 □にんじん 7 □ねぎ 5 △いりたまご 15</p> <p>さけ 0.6 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお 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 ○あげあぶら 5</p> <p>バンサンスー</p> <p>□きゅうり 13 □もやし 10 □にんじん 5 ○はるさめ 5 ○さとう 0.5 ○ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ハヤシライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 □にんじん 13 □しめじ 5 □グリーンピース 3.5 ○じゃがいも 24 □トマト 8 ○さとう 0.2 みず 106 ○あぶら 0.3 ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□あかバブリカ 4 □きゅうり 10 □キャベツ 20 □コーン 5 △ツナ 5 □レモン 1.1 ○さとう 1.1 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>

しょくひん 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	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆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

