

**夏ばて**  
していませんか？  
暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。

火 29	水 30	木 31	金 1
<p><b>牛乳</b> 688kcal <b>キーマカレー</b> ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 33 ○ とりももに 33 △ たまねぎ 110 □ にんじん 16.5 □ しょうが 1.1 □ にんにく 0.33 □ トマト 25.3 ○ あぶら 0.33 ナツメグ コンソメ カールウ <b>パルボリヤワダ</b> □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 □ いちじょうゆ す □ きょうほう 2つ</p>	<p><b>牛乳</b> 597kcal <b>ごはん</b> <b>とりにくごぼん</b> △ とりももに 40 ○ オリーブオイル 1 ○ あぶら 2 ○ じゃがいも 25 しお くらこしょう こしょう パンソル <b>ツナおえ</b> □ キャベツ 24.3 □ きゅうり 16.2 □ にんじん 2.43 △ ツナ 6.48 ○ ごまあぶら 0.32 ○ さとう 1.21 す <b>かぼちゃどうりょうす</b> △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 □ かぼちゃ 25 □ しめじ 5 △ とうもろこし 20 △ とうもろこしワイルド △ あぶら 0.15 コンソメ こしょう</p>	<p><b>牛乳</b> 759kcal <b>ごはん</b> <b>けんりょうごぼん</b> <b>あじかつお 1さくら</b> <b>シュークリーム</b> ○ ちゅうかめん 90 △ ぶたひきにく 35 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.4 □ たまねぎ 20 □ にんじん 15 □ ほくきょう 50 □ ちんげんさい 10 □ ねぎ 4 □ さけ 1.65 □ ねぎ 4 □ さとう 1.65 ○ かたくりこ 0.6 みそ ○ ごまあぶら 0.5 こいくちしょうゆ あかみそ ちゅうかスープ テンメンジャン トウバンジャン <b>けんべんフライ 1こ</b> △ あげあぶら 4</p>	<p><b>牛乳</b> 550kcal <b>ごはん</b> <b>ぶたにくのしょうがいため</b> △ ぶたにく 68.5 □ しょうが 1.1 さけ 2.2 ○ あぶら 0.33 □ たまねぎ 66 □ ビーマン 6.05 □ しょうが 1.1 ○ さとう 0.88 ○ かたくりこ 1.26 こいくちしょうゆ <b>ナムル</b> □ きゅうり 15 □ もやし 28 □ えのきたけ 8 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお <b>どうがんどうたきごぼん</b> △ たまご 20 □ とうがん 25 □ ほろれんそう 8 □ にんじん 6 みそ だし</p>

フルーツ給食

月 4	5	6	7	8
<p><b>牛乳</b> 537kcal <b>ごはん</b> <b>てさきとうたきごぼん 1こ</b> <b>さすのちゅうかおえ</b> △ ささみフレーク 8.4 □ なす 36.7 □ しょうが 0.5 □ みりん 5.04 さけ 0.57 ○ さとう 1.02 ○ ごまあぶら 0.15 す おろしにんにく こいくちしょうゆ トウバンジャン <b>やさしいとにくだんごのスーフ</b> □ こまつな 10 □ ミントボール 30 □ もやし 16 □ にんじん 8 □ たまねぎ 15 □ しめじ 5 ○ あぶら 0.1 △ トリガラスープ ○ ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ ちゅうかスープ しお</p>	<p><b>牛乳</b> 521kcal <b>ごはん</b> <b>ひじきごはん</b> ○ こめ 65g さけ 3 ○ あぶら 0.07 △ ひじき 1 □ にんじん 8 △ えだまめ 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 □ みりん 2 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお <b>ポテトヤワダ</b> ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 5 マヨネーズ す しお くらこしょう こしょう <b>ぶたひき</b> △ ぶたにく 6 □ ごぼろ 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 □ みそ だし <b>ピオーネ 2つ</b></p>	<p><b>牛乳</b> 640kcal <b>けんりょうわかめごぼん</b> <b>ひやしちゅうか</b> ○ 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 <b>あげえびしゅうまい</b> △ エビシューマイ2こ △ あげあぶら 3.6</p>	<p><b>牛乳</b> 553kcal <b>ごはん</b> <b>とりにくごぼん</b> <b>とりにくごぼん</b> △ とりももに 25 △ あつあげ 40 △ さつまあげ 6 □ たまねぎ 45 □ てびやくにんにく 20 □ えだまめ 6 □ にんじん 12 □ みりん 0.6 □ しいたけ 5 □ あぶら 0.3 ○ さとう 2 だし こいくちしょうゆ <b>やさしいヤワダ</b> □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング <b>おし 1せれ</b></p>	<p><b>牛乳</b> 644kcal <b>カレーライス</b> ○ こめ 88g ○ もぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 □ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 □ えだまめ 0.3 カールウ カレー ソース <b>かいどうヤワダ</b> かいそう 0.5 □ きゅうり 15 △ わかめ 0.5 □ もやし 15 ○ さとう 0.55 □ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ す ちゅうかドレッシング</p>

フルーツ給食

11	12	13	14	15
<p><b>牛乳</b> 659kcal <b>ごはん</b> <b>とりのヤンニョムソースかけ</b> △ とりももに 20 さけ 0.83 ○ あぶら 0.8 ○ かたくりこ 2.08 さけ 3 ○ さとう 4 くらこしょう しお ケチャップ コチュジャン こいくちしょうゆ <b>きゅうりのしおこんぶおえ</b> □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 □ しおこんぶ 1.7 しお きりぼしだいこんのもの □ きりぼしだいこん 9 △ とりももに 8 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6 △ ちくわ 10 □ こんにゃく 12 □ いんげん 3 さけ 0.9 □ みりん 1 ○ さとう 2.2 ○ あぶら 0.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p>	<p><b>牛乳</b> 528kcal <b>ごはん</b> <b>ぶたひきごぼん</b> △ ぶたひき 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼろ 18 □ にんじん 18 ○ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 □ こいくちしょうゆ △ こうちどうふ 6 ○ あぶら 0.45 <b>さすのちゅうか</b> ○ なす 15 □ にんじん 5 □ たまねぎ 25 △ あぶらあげ 4 みそ だし</p>	<p><b>牛乳</b> 628kcal <b>ごはん</b> <b>こうちどうふのせりごぼん</b> ○ こめ 80g △ ぶたひき 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼろ 18 □ にんじん 18 ○ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 □ こいくちしょうゆ △ こうちどうふ 6 ○ あぶら 0.45 <b>さすのちゅうか</b> ○ なす 15 □ にんじん 5 □ たまねぎ 25 △ あぶらあげ 4 みそ だし</p>	<p><b>牛乳</b> 569kcal <b>ごはん</b> <b>けんりょうごぼん</b> <b>けんりょうごぼん</b> △ ほろれんそう 34 □ えのきたけ 8.3 △ ツナ 9.4 ○ すりごま 0.66 ○ さとう 0.49 □ こいくちしょうゆ す <b>ホイコウロウ</b> △ ぶたにく 44 □ にんじん 11 △ あつあげ 27.5 □ キャベツ 71.5 □ ビーマン 7.15 □ しいたけ 6.05 □ ながねぎ 11 □ にんにく 0.77 ○ あぶら 0.33 さけ 1.98 ○ さとう 0.99 ○ かたくりこ 1.32 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ みそ こいくちしょうゆ くらこしょう</p>	<p><b>牛乳</b> 591kcal <b>けんりょうごぼん</b> <b>けんりょうごぼん</b> ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほろれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 □ さとう 1.8 こいくちしょうゆ △ きんしたまご 15 めんつゆ <b>あげたきごぼん</b> たきごぼん 1こ △ あげあぶら 3.5</p>

18	19	20	21	22
<p><b>敬老の日</b></p> <p><b>牛乳</b> 571kcal <b>ごはん</b> <b>きのこごぼん</b> ○ こめ 65g さけ 3.2 △ とりももに 15 □ ごぼろ 8 △ しめじ 11 □ えだまめ 5.5 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 さけ 1.5 ○ さとう 0.4 ○ あぶら 0.2 しお こいくちしょうゆ <b>わふうにくだんご 2こ</b> <b>わふうもちいしお</b> ○ じゃがいも 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにゃく 10 だし みそ</p>	<p><b>牛乳</b> 623kcal <b>ごはん</b> <b>しゅうがごぼん</b> <b>しゅうがごぼん</b> ○ あげあぶら 5 <b>こくらんどうソース 1さくら</b> <b>スパゲティソース</b> ○ スパゲティ 25 △ ベーコン 4 ○ あぶら 0.05 □ キャベツ 12 □ しめじ 3 □ たまねぎ 13 □ にんにく 0.1 ○ オリーブ油 0.25 コンソメ しお くらこしょう <b>ごもくスープ</b> △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p><b>牛乳</b> 576kcal <b>ごはん</b> <b>ぶたひきごぼん</b> △ ぶたにく 44 □ キムチ 28 □ キャベツ 37.4 □ たまねぎ 38.5 □ コーラ 11 □ しょうが 1.1 □ にんにく 0.55 ○ さとう 1.65 さけ 2.2 ○ ごまあぶら 1.1 ○ あぶら 0.33 □ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチュジャン <b>さつまあげごぼん</b> ○ さつまあげ 35.2 □ たまねぎ 16.5 △ ハム 5.5 □ くらこしょう マヨネーズ す しお こしょう</p>	<p><b>牛乳</b> 601kcal <b>ごはん</b> <b>ぶたひきごぼん</b> <b>ぶたひきごぼん</b> △ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 □ とんかつソース ケチャップ <b>キャロットラペ</b> □ にんじん 21.6 □ きゅうり 5.04 □ キャベツ 7.2 △ ツナ 5.76 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお <b>コンソメスープ</b> △ とりももに 10 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 25 □ ほろれんそう 10 □ にんじん 6 しお ○ あぶら 0.15 □ くらこしょう コンソメ こしょう</p>	

25	26	27	28	29
<p><b>牛乳</b> 535kcal <b>ごはん</b> <b>ささみのみぞれに 1せれ</b> <b>やさしいおなかあえ</b> □ ほろれんそう 14 □ キャベツ 30 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ <b>かぼちゃのみぞしる</b> □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし</p>	<p><b>牛乳</b> 552kcal <b>ごはん</b> <b>かぼちゃひきにくフライ 1こ</b> ○ あげあぶら 4 <b>やさしくヤワダ</b> △ ぶたにく 13 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.66 ○ さとう 0.39 □ きゅうり 8.8 □ にんじん 4.4 □ もやし 8.8 □ キャベツ 13.2 ○ ごま 1.05 ○ さとう 0.11 ○ ごまあぶら 0.44 ○ あぶら 0.61 こいくちしょうゆ す <b>わかめスープ</b> △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p>	<p><b>牛乳</b> 601kcal <b>ごはん</b> <b>ポロニアソーセージ 1さい</b> <b>ゆずのちゅうか</b> □ キャベツ 30 □ こまつな 15 □ ツナ 7 □ ゆず 0.65 ○ さとう 1.5 □ こいくちしょうゆ <b>ポークビーンズ</b> △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 □ だいたい 20 □ トマト 25 ○ さとう 1 コンソメ ○ あぶら 0.3 くらこしょう こしょう ソース</p>	<p><b>牛乳</b> 603kcal <b>やまがわごぼん</b> ○ こめ 80g △ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼろ 19 △ たまご 50 □ いんげん 55 さけ 1.5 □ みりん 2 ○ さとう 2.7 だし こいくちしょうゆ <b>からしおえ</b> □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ ほろれんそう 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ</p>	<p><b>牛乳</b> 579kcal <b>ごはん</b> <b>しっとりひじきみりかけ</b> △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 □ こいくちしょうゆ <b>パンジーソース</b> □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ ほろれんそう 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す <b>にくだんご</b> △ とうふ 70 △ ぶたにく 25 ○ あぶら 0.3 □ いたごんにゃく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 □ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくちしょうゆ</p>

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうどう 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
えいほうせ 栄養素	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質	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。