






月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 560kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>さばのしょうがやき</b></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><b>やさしいごまあえ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ごまつな 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><b>じゃがいもたまねぎのみそ汁</b></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>△ <b>ぎょうにゅう</b> 585kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ヤンニョムチキン</b></p> <p>△ ささみ 2こ さけ 2.5</p> <p>○ かたくりこ 6 ○こむぎこ 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><b>ナムル</b></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><b>わかめスープ</b></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>△ <b>ぎょうにゅう</b> 692kcal</p> <p>○ <b>ぎょうにゅう</b></p> <p><b>なつやすいかレー</b></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>カレールー カレールウ</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p><b>パプリカサラダ</b></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><b>れいどうみかん</b></p> <p>□ れいどうみかん 1こ</p> <p></p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 555kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ポロニアソーセージ</b></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><b>やさしいサラダ</b></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><b>かぼちゃのどうにゅうスープ</b></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 △どうにゅう 20</p> <p>みず 75 ○あぶら 0.15</p> <p>どうにゅうホワイトルー</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 552kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ぎょうにくとごぼろのおまぜ</b></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><b>たけのこ汁</b></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><b>あまのかわソーダゼリー</b></p> <p>○ あまのかわソーダゼリー 1こ</p>
8	9	10	11	12
<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 631kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>マーボーどうふ</b></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>○ かたくりこ 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><b>ちゅうかみょうつなポテト</b></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><b>あげしょうまい</b></p> <p>△ しゅうまい 1こ ○あげあぶら 2.7</p>	<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 557kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>カレーピラフ</b></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><b>ビーンズサラダ</b></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><b>やさしいスープ</b></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>△ <b>ぎょうにゅう</b> 554kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>あじフライ</b></p> <p>△ あじフライ 1まい ○あげあぶら 4</p> <p><b>なすのちゅうかあえ</b></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><b>こまつなのみそ汁</b></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></p>	<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 569kcal</p> <p>○ <b>わかめごはん</b></p> <p><b>とりにくとじゃがいものにも</b></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><b>きりぼしだこんのパプリカあえ</b></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><b>テラウエア</b></p> <p>□ テラウエア 0.5ふさ</p> <p>フルーツ給食</p> <p></p>	<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 650kcal</p> <p>○ <b>ごはん(げんいよう)</b></p> <p><b>おさかなふりかけ</b></p> <p>おさかなふりかけ 1ふくら</p> <p><b>ひやしちゅうか</b></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><b>あげほろもき</b></p> <p>△ はるまき 1こ ○あげあぶら 2.5</p> <p></p>
15	16	17	18	19
<p><b>うみのひ</b></p> <p></p>	<p>△ <b>ぎょうにゅう</b> 578kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>だにんどん</b></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><b>キャベツのゆかりあえ</b></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>△ <b>ぎょうにゅう</b> 579kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ハンバーグ(ていやくソース)</b></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 ○かたくりこ 0.65</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>きゅうりどわかめのすのもの</b></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><b>かぼちゃのみそ汁</b></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>△ <b>ぎょうにゅう</b> 637kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>チャーハン</b></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><b>コロケ</b></p> <p>○ ぶたにくコロケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p><b>ハンガンスー</b></p> <p>□ きゅうり 13 □もやし 10</p> <p>□ にんじん 5 ○はるまき 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>△ <b>ぎょうにゅう</b> 644kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ハヤシライス</b></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><b>カラフルサラダ</b></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
		むぎしじつ 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

