



日	行事等	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	沖縄県 郷土料理 ごはん	○	シイラのてりやき もやしのチャンプルー イナムドゥチ ちんすこう	飲用牛乳、シイラ、とりにく、とうふ、 たまご、ぶたにく、かまぼこ、なまあげ、 みそ	米、麦、でんぷん、サラダあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、じゃがいも、 つきこんにやく、こむぎこ、くろさとう	しょうが、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、もやし、にら、だいこん、 たまねぎ、ほししいたけ、こまつな	601 kcal 27.3 g 17.0 g 1.9 g
2	木	ごはん くきわかめのつくだに	○	とりにくのあまずだれ こまつなのしょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそしる かわちばんかん	飲用牛乳、くきわかめ、とりにく、 おかか、ぶたにく、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 でんぷん、だいずあぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、 だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、 かわちばんかん	562 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g
3	金	とうもろこしごはん	○	さけのバターしょうゆかけ こまつなとキャベツのごまぜあえ じゃがもちじる	飲用牛乳、さけ、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	米、麦、ごま、でんぷん、だいずあぶら、 バター、ごまあぶら、さんおんとう、 じゃがいも、サラダあぶら	こまつな、キャベツ、ホールコーン、 もやし、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	590 kcal 25.0 g 22.5 g 2.1 g
6	月	ごはん ひじきツナつくだに	○	いわしととうふのハンバーグ もやしのカレーしょうゆあえ ぐだくさんとうにゆうみそしる パレンシアオレンジ	飲用牛乳、ひじき、ツナ、いわし、 とりにく、だいず、とうふ、ハム、 なまあげ、みそ、とうにゆう	米、麦、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、パンこ、でんぷん、 じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、 もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、 こまつな、ねぎ、オレンジ	594 kcal 28.2 g 18.7 g 2.5 g
7	火	七夕 献立 たまごのちらしずし	○	いなだのたつたあげ そうめんじる たなばたかんてんポンチ (ナタデココいり)	飲用牛乳、あぶらあげ、たまご、 きざみのり、いなだ、かまぼこ、 わかめ、こなかんてん	米、麦、さとう、さんおんとう、 ごま、サラダあぶら、だいずあぶら、 でんぷん、こめこ、そうめん	ほししいたけ、にんじん、れんこん、ねぎ、 ごぼう、えだまめ、しょうが、たまねぎ、 だいこん、こまつな、ぶどうジュース、みかんかん、 パインかん、おうとうかん、ナタデココ	634 kcal 26.1 g 23.8 g 2.4 g
8	水	とうもろこし 皮むき 授業 ジャージャーめん	○	こまつないもち ゆでとうもろこし	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、みそ	れいとうラーメン、サラダあぶら、 ごまあぶら、さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも、だいずあぶら、ごま	きゅうり、もやし、しょうが、 ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、こまつな、ねぎ、とうもろこし	588 kcal 25.8 g 21.7 g 1.9 g
9	木	チーズミート-toast	○	いんげんまめのクリームスープ あげかぼちやいりサラダ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、 ピザチーズ、とりにく、とうにゆう、 しろいんげんまめ、なまクリーム、ハム	むえんしょくパン、サラダあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、こめこ、 だいずあぶら、ごま、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 クリームコーン、キャベツ、きゅうり、 かぼちゃ	560 kcal 26.3 g 23.8 g 2.1 g
10	金	ごはん のりおかかふりかけ	○	こまつなのたまごやき あぶらあげともやしのマヨごまあえ かみなりじる	飲用牛乳、おかか、きざみのり、 とりにく、とうふ、たまご、あぶらあげ かみなりじる	米、麦、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 ごまあぶら、じゃがいも、こんにやく	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、ぶなしめじ	588 kcal 24.2 g 23.5 g 1.8 g
13	月	チンジャオロースどん	○	もやしとキャベツのちゅうかごまだれ たまごとコーンスープ れいとうみかん	飲用牛乳、ぶたにく、とうふ、たまご	米、麦、サラダあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、でんぷん、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、 ピーマン、あかパプリカ、こまつな、ほししいたけ、 キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、 クリームコーン、ホールコーン、れいとうみかん	588 kcal 24.4 g 16.3 g 2.2 g
14	火	ビスキュイト-toast	○	レバーのスパイシーあげ ポテトサラダ シーフードトマトクリームスープ	飲用牛乳、レバー、ベーコン、えび、 あさり、いか	しょくパン、こむぎこ、バター、 さとう、こめこ、だいずあぶら、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 サラダあぶら、さんおんとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ホールコーン、セロリ、 キャベツ、ぶなしめじ、こまつな	641 kcal 25.9 g 28.3 g 2.2 g
15	水	6年生 社会科見学 えだまめごはん	○	ししゃものなんばんづけ キャベツのおひたし とうがんじる メロン	飲用牛乳、とりにく、しおこんぶ、 ししゃも、おかか、ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、わかめ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぷん、だいずあぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、えのきたけ、 こまつな、とうがん、メロン	573 kcal 26.1 g 18.2 g 2.6 g
16	木	セレクト 給食 なつやさいカレーライス	○	まめまめサラダ ピーチかんてんor オレンジかんてん	飲用牛乳、ぶたにく、しろいんげんまめ、 こなチーズ、だいず、ツナ、 こなかんてん	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、むえんバター、こむぎこ、 ごま、さんおんとう、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、あかパプリカ、なす、ズッキーニ、 きゅうり、えだまめ、レモンじる、ももジュース、 はくとうかん、オレンジジュース、みかんかん	647 kcal 21.1 g 20.8 g 1.6 g

きび あつ の こ しょくよく しょくじ くふう
厳しい暑さを乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫

しょうりょう
少量でもバランスよく食べる

しゅしょく しゅざい ぶくさい
主食・主菜・副菜をそろえる
 ことを意識しましょう。

つめ めん
冷たい麺は具だくさんにする

さん み
酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

あたた の もの しる もの
温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

