

日	献立	牛乳	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 火	チンジャオロース <sup>ぎん</sup> 丼 大豆 <sup>だいず</sup> といりこのポリポリ <sup>あ</sup> 揚げ わかめスープ	○	飲用牛乳、豚肉、 かたくちいわし、大豆、 豚こま、生ワカメ	精白米、粒麦、油、でん粉、 三温糖、ごま油、さとう、 アーモンド、じゃがいも、 白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、たけのこ、ピーマン、 赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ	599 kcal 26.6 g 17.7 g 2.1 g
2 水	金時豆の五目 <sup>ご</sup> ごはん さわらの塩 <sup>しほ</sup> 焼 <sup>や</sup> き さわかめのきんぴら じゃがいも <sup>いも</sup> のみそ <sup>みそ</sup> 汁 さくらんぼ	○	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、 金時豆、さわら、 くさわかめ、豆腐、赤みそ、 白みそ、大豆、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、 こんにやく、白ごま、 じゃがいも	にんじん、かんぴょう、ごぼう、 えのき、ねぎ、こまつな、 さくらんぼ	561 kcal 29.1 g 18.5 g 3.5 g
3 木	チーズトースト ガーリックトースト いんげん <sup>まめ</sup> 豆 <sup>まめ</sup> とたこのカレー <sup>に</sup> 煮 コーン <sup>れいとう</sup> サラダ 冷凍 <sup>れいとう</sup> みかん	○	飲用牛乳、 スライスチーズ、豚肉、 白いんげん豆、たこ、イカ	食パン、ソフトフランスパン、 マーガリン(乳無)、 オリーブ油、油、じゃがいも、 三温糖、小麦粉、さとう	にんにく、パセリ、玉葱、 にんじん、エリンギ、コーン、 きゅうり、キャベツ、こまつな、 冷凍みかん	573 kcal 26.8 g 23.3 g 2.5 g
4 金	ごはん 小松菜 <sup>こまつな</sup> じゃこ <sup>じゃこ</sup> ふりかけ 西湖 <sup>せいこ</sup> 豆腐 あさりのカリッと <sup>あさり</sup> サラダ ゆで <sup>ゆで</sup> とうもろこし	○	飲用牛乳、ちりめん <sup>ちりめん</sup> じゃこ、 豚ひき肉、豆腐、あさり	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 油、さとう、でん粉、小麦粉、 三温糖	こまつな、にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、干し椎茸、 トマト、ねぎ、チンゲン菜、 しょうが、きゅうり、キャベツ、 もやし、とうもろこし	604 kcal 27.2 g 21.9 g 2.4 g
7 月	七夕 <sup>たなばた</sup> 寿司 ししゃも <sup>ししゃも</sup> のカレー <sup>あ</sup> 揚げ そうめん <sup>そうめん</sup> じる ぶどう <sup>ぶどう</sup> 寒天 <sup>かんてん</sup> ポンチ	○	飲用牛乳、油揚げ、たまご、 ぎざみのり、ししゃも、鶏肉、 豆腐、かまぼこ(卵無)、粉寒天	精白米、さとう、白ごま、 三温糖、油、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、 そうめん(卵無)	干し椎茸、にんじん、玉葱、 かんぴょう、さやえんどう、 ねぎ、オクラ、ぶどうジュース、 パイン缶、ナタデココ、みかん缶	625 kcal 24.2 g 18.9 g 2.7 g
8 火	小松菜 <sup>こまつな</sup> ジャー <sup>ジャー</sup> ジャー <sup>種</sup> じゃがいも <sup>いも</sup> と大豆 <sup>あお</sup> の青 <sup>あお</sup> のり <sup>のり</sup> ポテト スーラー <sup>スーラー</sup> タン	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、赤みそ、大豆、 あおのり、鶏肉、たまご、 豆腐	油、蒸し中華めん(卵無)、 三温糖、でん粉、ごま油、 油、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、 たけのこ、にんじん、 こまつな、えのき、ねぎ	553 kcal 26.5 g 24.2 g 3.0 g
9 水	ごはん 鉄火 <sup>てつか</sup> みそ ひじきの卵 <sup>たまご</sup> 焼き アーモンド <sup>あえ</sup> あえ けんちん <sup>けんちん</sup> 汁	○	飲用牛乳、大豆、赤みそ、 豚ひき肉、ひじき、たまご、 豚肉、豆腐	精白米、粒麦、油、三温糖、 白ごま、アーモンド、 こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉葱、 切干しだいこん、ねぎ、 キャベツ、もやし、 こまつな、だいこん	619 kcal 27.4 g 23.1 g 2.8 g
10 木	ハヤシ <sup>ハヤシ</sup> ライス ゆで <sup>ゆで</sup> 枝豆 フルーツ <sup>フルーツ</sup> ヨーグルト	○	飲用牛乳、豚肉、粉 <sup>こ</sup> チーズ、 生クリーム、ヨーグルト	精白米、粒麦、油、中ざら糖、 マーガリン(乳無)、小麦粉	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、ぶなしめじ、 マッシュルーム、 えだまめ(鞘つき)、黄桃缶、 みかん缶、パイン缶、バナナ	620 kcal 21.1 g 19.4 g 1.8 g
11 金	きな <sup>あ</sup> こ揚げ <sup>揚げ</sup> パン 豆腐 <sup>とうふ</sup> 団子 <sup>だんご</sup> の中華 <sup>ちゅうか</sup> スープ こまつな <sup>こまつな</sup> サラダ パイナップル	○	飲用牛乳、きな粉、鶏 <sup>と</sup> ひき肉、 豆腐、ツナ	ショートニングパン、油、 グラニュー糖、さとう、 三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、 ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 レモン、パイナップル	580 kcal 21.9 g 27.4 g 2.4 g
14 月	わかめ <sup>わかめ</sup> ごはん おから <sup>おから</sup> コロ <sup>こ</sup> ロッケ 小松菜 <sup>こまつな</sup> のおひたし ピリカラ <sup>ピリカラ</sup> みそ汁	○	飲用牛乳、炊き込み <sup>炊き込み</sup> わかめ、 豚ひき肉、ひじき、おから、 豆乳、おから、豚肉、赤みそ、 白みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、 じゃがいも、豆乳 <sup>豆乳</sup> バター、 小麦粉、マヨネーズ(卵無)、 生パン粉(卵乳無)、 乾パン粉(卵乳無)、 こんにやく、白すりごま	ごぼう、にんじん、玉葱、 もやし、こまつな、だいこん、 干し椎茸、えのき	603 kcal 19.9 g 22.4 g 2.4 g
15 火	ごはん さば <sup>さば</sup> の辛味 <sup>からみ</sup> 焼き 切り <sup>きり</sup> 干し <sup>干し</sup> 大根 <sup>だいこん</sup> の含 <sup>ひ</sup> め煮 かみなり <sup>かみなり</sup> 汁	○	飲用牛乳、さば、油揚げ、 豆腐、たまご、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、じゃがいも、でん粉	しょうが、切干しだいこん、 にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな	580 kcal 28.0 g 22.3 g 2.0 g
16 水	冷や <sup>ひ</sup> し五目 <sup>ご</sup> うどん 芋 <sup>いも</sup> もち フルーツ <sup>フルーツ</sup> みつ豆	○	飲用牛乳、豚肉、 えんどう豆	冷凍 <sup>冷凍</sup> うどん(卵無)、油、 三温糖、さとう、じゃがいも、 白すりごま、でん粉	にんにく、きゅうり、もやし、 キャベツ、にんじん、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、ナタデココ	588 kcal 19.4 g 18.4 g 2.7 g
セレクト給食 AセットかBセットどちらかを選びます。どちらを選んだか忘れないようにしましょう。 カラフルピラフ、牛乳、フレンチサラダ、ABCスープは共通のメニューです。						
17 木	カラフルピラフ <u>白身魚<sup>しろみぎな</sup>のチリソース</u>	A	○	飲用牛乳、 ベーコン(乳卵無)、 ホキ、豚肉	精白米、マーガリン(乳無)、 油、でん粉、三温糖、さとう、 アルファベット <sup>アルファベット</sup> マカロニ(乳卵無)	にんじん、玉葱、マッシュルー ム、赤ピーマン、ピーマン、にん にく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 こまつな、メロン
	フレンチサラダ					
	ABCスープ <u>メロン</u>	B	○	飲用牛乳、 ベーコン(乳卵無)、 サケ、豚肉	精白米、マーガリン(乳無)、 小麦粉、マヨネーズ(卵 無)、 生パン粉(卵乳無)、 乾パン粉(卵乳無)、 さとう、アルファベット <sup>アルファベット</sup> マカロニ(乳卵	にんじん、玉葱、マッシュルー ム、赤ピーマン、ピーマン、にん にく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 こまつな、すいか
	カラフルピラフ <u>サケフライ</u>					
フレンチサラダ						
ABCスープ <u>すいか</u>						

## 夏バテをよぼうしよう!

- 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夏野菜をたくさん食べよう



### 夏の行事食 七夕(7月7日)

季節の節目となる「五節句」の一つ「七夕」。「織姫と彦彦」の伝説がもとになって、夜空に浮かぶ天の川の機織りに見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

