

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	バジルポテトサンド いんげん豆とたこのカレー煮 コーンサラダ	○	ベーコン ★飲用牛乳 豚肉 白いんげん豆 ★まだこ★イカ	★コッペパン サラダ油 じゃがいも 三温糖 マーガリン(乳無) 小麦粉 さとう	玉ねぎ バジル にんにく にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	612 kcal 27.6 g 22.3 g 3.1 g
2木	ひやしごもくうどん たこあげくん	○	豚肉 かつお削り節 ★飲用牛乳 豚肉 ★まだこ あおりのり	うどん(生) サラダ油 三温糖 さとう じゃがいも 片栗粉	にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん ねぎ	554 kcal 21.5 g 17.9 g 4.7 g
3金	ごはん 小松菜じゃこふりかけ 西湖豆腐(シーホー豆腐) こまつなサラダ オレンジ	○	ちりめんじゃこ ★飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 まぐろ缶詰	精白米 粒麦 ごま油 白ごま(いり) サラダ油 さとう 片栗粉 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 チンゲンツァイ キャベツ 玉ねぎ レモン オレンジ	557 kcal 24.1 g 20.7 g 2.3 g
6月	枝豆ごはん 魚の辛味焼き 切り干し大根の含め煮 かみなり汁	○	★飲用牛乳 にしん 油揚げ 木綿豆腐 ★たまご 白みそ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	えだまめ(鞘つき) しょうが 切干しだいこん にんじん だいこん ねぎ	560 kcal 26.0 g 20.8 g 2.4 g
7火	ねぎ塩カルピ井 大豆といりこのポリポリあげ わかめスープ	○	豚肉 豚ばら肉 ★飲用牛乳 かたくちいわし 大豆 生ワカメ	精白米 粒麦 サラダ油 片栗粉 ごま油 さとう じゃがいも 白ごま(いり)	ねぎ にんにく にんじん もやし レモン なら ねぎ	571 kcal 25.2 g 22.3 g 1.8 g
8水	五目寿司 ししゃものごまあげ 七夕汁 キラキラ寒天ポンチ	○	油揚げ 凍り豆腐 ★たまご きざみのり ★飲用牛乳 ししゃも 鶏肉 木綿豆腐 粉寒天	精白米 さとう 白ごま(いり) 三温糖 サラダ油 小麦粉 黒ごま(いり) そうめん(乾)	干し椎茸 にんじん かんぴょう さやえんどう 玉ねぎ ねぎ オクラ ぶどうジュース バイン缶 ナタデココ みかん缶	604 kcal 22.8 g 18.2 g 2.5 g
9木	ごはん ちりめんレモンふりかけ 厚焼き卵 ごまいりみそしる	○	ちりめんじゃこ 粉かつお ひじき ★飲用牛乳 鶏肉 ★たまご かつお削り節 白みそ 生ワカメ	精白米 押麦 白ごま(いり) 三温糖 サラダ油 じゃがいも ごま(ねり) 白すりごま	レモン 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	525 kcal 23.4 g 17.3 g 2.3 g
10金	わかめごはん おからコロッケ ごまあえ ピリカラみそしる	○	炊き込みわかめ ★飲用牛乳 豚肉 ひじき おから 調製豆乳 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 白ごま(いり) サラダ油 じゃがいも ★バター 小麦粉 マヨネーズ(卵無) 生パン粉 乾パン粉 サラダ油 白すりごま さとう 板こんにやく	ごぼう にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん 干し椎茸 えのきたけ	610 kcal 19.7 g 23.0 g 2.6 g
13月	小松菜ジャージャーめん スーラータン ゆでとうもろこし	○	豚ひき肉 豚レバー 赤みそ ★飲用牛乳 豚肉 ★たまご 絹ごし豆腐	サラダ油 蒸し中華めん 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ とうもろこし	517 kcal 25.3 g 23.0 g 2.7 g
14火	金時豆のごもくごはん たらのしおこうじやき くきわかめのきんぴら みそしる グレープフルーツ	○	鶏こま 油揚げ 白いんげん豆 ★飲用牛乳 すけとうだら くきわかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 大豆 生ワカメ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 つきこんにやく 白ごま(いり) じゃがいも	にんじん かんぴょう ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな グレープフルーツ	520 kcal 26.0 g 13.9 g 3.1 g
15水	コーンピラフ 白身魚のチリソース フレンチサラダ A.B.C. スープ すいか	○	★飲用牛乳 すけとうだら 豚肉	精白米 マーガリン(乳無) サラダ油 片栗粉 三温糖 さとう アルファベットマカロニ	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ コーン にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり こまつな 小玉スイカ	572 kcal 21.1 g 19.9 g 2.5 g
16木	夏野菜のカレーライス あさりのカリッとサラダ 冷凍みかん	○	豚肉 白いんげん豆 ★飲用牛乳 あさり	精白米 粒麦 サラダ油 マーガリン 小麦粉 片栗粉 三温糖 ごま油 白ごま(いり)	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト キャベツ きゅうり もやし 冷凍みかん	619 kcal 22.3 g 18.5 g 1.6 g
17金	セレクト給食		AセットかBセットどちらかをえらびます。どちらをえらんだかわからないようにしましょう。 とうふ団子の中華スープ・こまつなサラダ・牛乳は共通のメニューです。			
	きなこあげパン とうふ団子の中華スープ こまつなサラダ メロン	A	○	きな粉 ★飲用牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 まぐろ缶詰	★コッペパン グラニュー糖 さとう 三温糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	512 kcal 21.8 g 25.1 g 2.3 g
ココアあげパン とうふ団子の中華スープ こまつなサラダ バイナップル	B	○	★飲用牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 まぐろ缶詰	★コッペパン グラニュー糖 さとう 三温糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ほうさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン バイナップル	535 kcal 20.5 g 24.0 g 2.2 g

アレルギー食品には記号を表示しています

夏バテをぼうしよう!

- 冷たいもの飲みすぎ
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)

季節の節白となる「五節句」のひとつ「七夕」。「織姫と彦星」の伝説がもとになって、夜空に浮かぶ天の川や機織りに見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

