





月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△ 牛乳 655kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 88g △ ぶたにく 25 □ にんじん 13 □ グリンピース 3.5 □ トマト 8 ハヤシルウ こしょう ケチャップ ちゅうかふうツナポテト ○ じゃがいも 22.5 □ きゅうり 7.2 △ ツナ 9 ○ ごまあぶら 0.45 うすくちしょうゆ ○ むぎ 5 □ たまねぎ 80 □ しめじ 5 ○ じゃがいも 24 ○ さとう 0.2 ○ あぶら 0.3 コンソメ くろこしょう ○ じゃがいも 22.5 □ キヤベツ 7.2 □ えだまめ 1.8 ○ さとう 1.12 ○ ごま 0.45 す 	<p>△ 牛乳 543kcal</p> <p>ごはん ぶたにくのしょうがいため</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 62 □ さけ 2 □ たまねぎ 60 □ しょうが 1 ○ かたくりこ 1.15 からし ○ はるさめ 3 からし なすのみそしる □ なす 20 □ たまねぎ 20 だし □ しょうが 1 ○ あぶら 0.3 □ ビーマン 5.5 ○ さとう 0.8 こいくちしょうゆ □ もやし 25 ○ ごま 1.1 こいくちしょうゆ □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 みそ 	<p>△ 牛乳 638kcal</p> <p>ごはん どりのコーンフ레이크やき</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりむねにく 1きれ ○ パンこ 2.4 マヨネーズ くろこしょう □ ミノトマト 2こ かぼちゃのどうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 □ しめじ 5 どうにゅうホワイトルウ コンソメ くろこしょう ○ コーンフ레이크 6 △ こなチーズ 2.4 しお こしょう □ たまねぎ 25 □ かぼちゃ 25 △ どうにゅう 20 ○ あぶら 0.15 こしょう 	<p>△ 牛乳 562kcal</p> <p>ごはん あじフライ 1まい</p> <ul style="list-style-type: none"> △ あげあぶら 4 □ ちんげんさい 15 □ にんじん 7 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ △ ぶたにく 8 □ にんじん 5 □ てづくりこんにやく 10 △ だいち 15 ○ あぶら 0.3 さけ 0.5 こいくちしょうゆ こぶくろウスター □ もやし 30 ○ ごまあぶら 0.2 しお △ ひじき 3 □ いんげん 5 △ さつまあげ 10 ○ さとう 2.5 みりん 0.5 だし 	<p>△ 牛乳 554kcal</p> <p>ぎょうにくとごぼうのおまぜ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 66g △ ぶたにく 13.5 □ えだまめ 5 ○ ごま 2 さけ 1 ○ あぶら 0.3 す たんぱたじる ○ そうめん 6 □ たまねぎ 10 △ どうふ 20 うすくちしょうゆ ○ さとう 6.2 △ ぎょうにく 13.5 □ ごぼう 20 □ にんじん 10 □ しょうが 1 ○ さとう 3.8 しお こいくちしょうゆ □ にんじん 5 □ オクラ 5 みりん 0.4 だし 
10	11	12	13	14
<p>△ 牛乳 587kcal</p> <p>ごはん チキンカツ 1こ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ あげあぶら 5 なすのちゅうかあえ △ ささみフ레이크 8 □ しょうが 0.48 さけ 0.55 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく △ ぶたにく 6 □ たまねぎ 18 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3 みそ □ なす 35 みりん 4.8 ○ さとう 0.97 こいくちしょうゆ す トウバンジャン □ ごぼう 8 □ にんじん 9 △ どうふ 20 だし 	<p>△ 牛乳 550kcal</p> <p>ごはん しouxかきのおこみしょうゆかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ホキ 1きれ □ ねぎ 3 □ にんにく 0.2 こいくちしょうゆ マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ にんじん 6 ○ さとう 0.7 こしょう △ わかめ 0.4 △ あぶらあげ 4 だし ○ さとう 2 □ しょうが 0.6 す □ キヤベツ 15 △ ハム 5 す しお マヨネーズ □ たまねぎ 25 △ どうふ 20 みそ 	<p>△ 牛乳 655kcal</p> <p>ごはん げんりょうなめし ひやしうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ うどん 100 □ ほうれんそう 15 △ あぶらあげ 4.3 こいくちしょうゆ ○ コロッケ 1こ ○ あげあぶら 5 □ もやし 25 □ にんじん 7 ○ さとう 1.8 △ きんしたまご 15 めんつゆ 	<p>△ 牛乳 555kcal</p> <p>牛乳 キムチチャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 80g ○ ごまあぶら 0.95 □ ニラ 7 □ キムチ 24 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ ワンダンスープ △ にくいワフタン 15 △ ぶたにく 5 □ さつま 8 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ テラウエア □ デラウエア 0.5ふさ ○ あぶら 0.14 △ ぶたにく 20 □ にんじん 10 △ いらたまご 15 しお □ にんじん 5 □ もやし 20 ちゅうかスープ こしょう しお ○ ごまあぶら 0.43 こいくちしょうゆ す ちゅうかふうやさいスープ △ ぶたひきにく 12 □ にんにく 0.08 □ たまねぎ 15 □ ニラ 5 トウバンジャン こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.15 □ にんじん 8 □ キヤベツ 15 △ どうふ 25 ○ ごまあぶら 0.6 とりガラスープ みそ 	<p>△ 牛乳 579kcal</p> <p>ごはん メンチカツ 1こ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ あげあぶら 4.5 せんいたっぷりサラダ □ きゅうり 35 □ わかめ 0.5 ○ さとう 1.46 こいくちしょうゆ す ちゅうかふうやさいスープ △ ぶたひきにく 12 □ にんにく 0.08 □ たまねぎ 15 □ ニラ 5 トウバンジャン こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.15 □ にんじん 8 □ キヤベツ 15 △ どうふ 25 ○ ごまあぶら 0.6 とりガラスープ みそ
17	18	19	20	
<p>海の日</p> 	<p>△ 牛乳 705kcal</p> <p>なつやさいカレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 88g △ ぶたにく 25 □ にんじん 13 □ なす 15 □ ズッキーニ 15 ○ あぶら 0.3 カレールウ フルーツしらたま □ はっさく 10 □ もも 10 ○ ゼリー 20 ○ むぎ 5 ○ じゃがいも 35 □ たまねぎ 60 □ ビーマン 5 □ しょうが 0.5 ソース こしょう □ みかん 15 □ バイン 8 ○ しらたま 14 	<p>△ 牛乳 685kcal</p> <p>ごはん どりにくうめずからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりももにく 2こ ○ あげあぶら 6 かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 △ ハム 5 マヨネーズ やさいスープ △ ぶたにく 12 □ たまねぎ 20 ○ じゃがいも 10 パイオン ○ かたくりこ 11 うめず □ きゅうり 11 す しお くろこしょう ○ あぶら 0.15 □ にんじん 6 □ キヤベツ 20 しお こしょう 	<p>△ 牛乳 584kcal</p> <p>わかめごはん どりにくとじゃがいものにももの</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりももにく 22 □ てづくりこんにやく 17 □ たまねぎ 51 □ いんげん 8.5 さけ 2.2 こいくちしょうゆ はるさめサラダ □ きゅうり 13 △ ツナ 6 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ れいどうみかん 1こ ○ じゃがいも 67 □ にんじん 8.5 ○ さとう 2.5 みりん 1.3 ○ あぶら 0.3 だし ○ はるさめ 4.5 △ ひじき 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 す からし 	<p>フルーツ給食</p> <p>13日(木) デラウエア</p> <p>18日(火) 八朔缶</p> <p>20日(木) 冷凍みかん</p>



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



＜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
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
脂質	脂質	脂質	脂質
ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン
無機質	無機質	無機質	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。