



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 火	白身魚のみそ焼き 中華スープ メロン	528 23 11	片栗粉	カラスカレイ、豆腐 卵、ベーコン、中みそ	メロン、裏ごしコーン、玉葱、 人参、えのきたけ、葉ねぎ	白湯スープ、本みりん	揚げパン
2 水	肉野菜炒め かぼちゃサラダ パイナップル	458 18 14	マヨネーズ、黒ごま油	牛肉、ハム サラダチーズ	かぼちゃ、キャベツ、玉葱 パイナップル、りんご、人参 きゅうり、干ししいたけ	しょうゆ、食塩 カレー粉	マカロニきな粉
3 木	ドライカレー フルーツヨーグルト	674 23 21	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶、キウイ	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、カ レー粉	ふスナック
4 金	鮭の南蛮漬け みそ汁 オレンジ	528 25 15		トラウト鮭、中みそ だし用煮干し、油揚げ	オレンジ、玉葱、大根、人参 きゅうり、葉ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	きなこボール
5 土	ナポリタン バナナ	610 19 17	ハーフスパゲティ サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参 ピーマン、マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース、食塩	わかめむすび
7 月	鶏肉の南蛮漬け おひたし メロン	581 23 19	白絞油、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ちくわ ちりめん	小松菜、メロン、キャベツ 人参、玉葱、パセリ	しょうゆ、酢 かつお節、食塩	カントリークッキー
8 火	白身魚のマーマレード焼き キャロットスープ パイナップル	525 20 14		カラスカレイ、牛乳 ベーコン、有塩バター	人参、玉葱、パイナップル マーマレード、小松菜	コンソメ、しょうゆ	黒糖蒸しパン
9 水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン キウイ	571 24 19	ビーフン、白絞油 片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	玉葱、キウイ キャベツ、人参、にら 葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	ラスク
10 木	鮭のマヨネーズ焼き 野菜スープ オレンジ	463 20 14	マヨネーズ、パン粉	トラウト鮭 ウインナー、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、小松菜 玉葱、人参、マッシュルーム缶	コンソメ、食塩	青りんごゼリー
12 土	みそラーメン バナナ	487 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ かまぼこ、有塩バター カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、もやし コーン	白湯スープ	鮭むすび
14 月	 給食なし（お弁当・水筒） 						お菓子
15 火							お菓子
16 水							お菓子
17 木	さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 メロン	523 23 16	片栗粉、砂糖、白絞油	さば、ちくわ、油揚げ	メロン、小松菜、切干大根 人参、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん いりこだし	簡単ピザ
18 金	スパニッシュオムレツ キャベツスープ パイナップル	469 17 16	じゃがいも、サラダ油 砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	キャベツ、人参、パイナップ ル、玉葱、葉ねぎ、パセリ 干ししいたけ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ、食塩	豆乳かん
19 土	冷やしたぬきうどん バナナ	518 16 9	干しうどん、砂糖 黒ごま油	卵、鶏ミンチ だし用削り節	バナナ、きゅうり、人参 しょうが	しょうゆ、本みりん 酒、食塩	おかかむすび
21 月	豆腐バーグ かぼちゃスープ キウイ	626 23 23	サラダ油、砂糖	木綿豆腐、鶏ミンチ 牛乳、卵、ベーコン 有塩バター	かぼちゃ、玉葱、キウイ 干ししいたけ	しょうゆ、コンソメ	チーズ蒸しパン
22 火	豚肉の生姜焼き 春雨のごま酢和え オレンジ	527 17 15	春雨、砂糖、黒ごま油	豚肉、ちくわ、ごま カットわかめ	オレンジ、キャベツ、玉葱 人参、きゅうり、切干大根 しょうが	酢、しょうゆ、食塩	バナナケーキ
23 水	まぐろの五色揚げ かき玉汁 メロン	478 23 12	さつまいも、白絞油 砂糖、片栗粉	まぐろ、豚レバー、卵 蒸し大豆	メロン、玉葱、人参 えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ	ぶどうゼリー
24 木	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト パイナップル	531 24 15	じゃがいも	鶏肉、ベーコン 粉チーズ、有塩バター	玉葱、パイナップル、 トマトピューレ、ピーマン パセリ	ワイン、ケチャップ 食塩、コンソメ	ロッククッキー
25 金	鮭のレモン焼き コンソメスープ キウイ	519 22 15	じゃがいも、パン粉 サラダ油	トラウト鮭、ベーコン 有塩バター	キャベツ、キウイ、玉葱 人参、レモン、パセリ	コンソメ、食塩	プリン
26 土	冷やし中華 バナナ	503 17 10	生中華めん、黒ごま油 砂糖	卵、ハム	バナナ、キャベツ、きゅうり 人参	冷やし中華のたれ、食塩	ひじきむすび
28 月	タンダリーチキン 3色ソテー オレンジ	486 22 13	白ごま油	鶏肉、ヨーグルト ベーコン、鶏肉	小松菜、キャベツ、オレンジ 人参、コーン、しょうが レモン果汁	ケチャップ、食塩 カレー粉	わらび餅
29 火	白身魚のりんごソース焼き 豚汁 メロン	426 21 9	板こんにゃく、砂糖	カラスカレイ、豆腐、豚 肉、中みそ、油揚げ	メロン、玉葱、りんご、人参、 ごぼう、きゅうり、葉ねぎ	酢、しょうゆ、いりこだ し、食塩	ココアゼリー
30 水	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	665 20 21	砂糖、白ごま油	牛肉、ヨーグルト ウインナー、生クリーム	玉葱、かぼちゃ、バナナ なす、もも缶、パイン缶 えだまめ、キウイ	カレールウ、ケチャップ	おやき
31 木	鶏肉の磯辺揚げ みそ汁 オレンジ	565 26 18	片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、中みそ だし用煮干し カットわかめ	オレンジ、玉葱、人参 あおりの	しょうゆ、食塩	ごまじゃこクッキー

✿給食だより✿

日差しも強く暑い日々が続いています。日々の暑さで体力が消耗し、体調を崩しがちになります。夏バテ防止に栄養たっぷりの食事を心がけ、身体のリズムを整えて、楽しく夏を乗り切りましょう！こまめな水分補給も心がけ熱中症対策も忘れずにしていきたいと思います！！

