



日	曜	献立名		主 材						栄養量			
		牛乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品（あか）		体の調子を整える食品（みどり）		熱や力のもとになる食品（きいろ）		エネルギー ギール (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん	牛乳 ポークカレー もやしとだいずのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 だいず チキンハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく・もやし しょうが・きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも	油・ごま ドレッシング ごま油	799	27.8	25.1	2.9
2	水	ごはん	牛乳 こくさんアジフライ パンプキンサラダ けんちん汁	アジ・みそ とり肉 とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり・ねぎ たまねぎ だいこん	こめ さといも	油 マヨネーズ	759	30.5	24.4	2.1
3	木	バターパン	牛乳 スペインふうオムレツ ペンネのトマトに にこみスープ	たまご ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん	パン ペンネ	バター 油	674	27.9	30.6	3.0
かみかみ献立			牛乳	チキンみそカツ	とり肉・こうやとうふ	にんじん	ごぼう	こめ・さとう	油	752	27.3	26.8	2.1
4	金	ごはん	牛乳 ひじきに こうやとうふのみそ汁	みそ さつまあげ	ひじき	こまつな		こむぎこ パンこ		900	32.3	31.0	2.7
七夕献立			牛乳	ほしのコロケ	なると	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	パン・そうめん	609	30.7	29.8	3.0
7	月	ミルクパン	牛乳 イタリアンサラダ そうめん汁			オクラ にんじん	カリフラワー コーン・しめじ	じゃがいも こむぎこ・パンこ	油	799	39.0	36.7	3.9
8	火	ごはん	牛乳 なっとう かぼちゃそぼろあんかけ すまし汁	なっとう とり肉	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しょうが	こめ・ふ さとう でんぶん		742	30.2	26.7	1.6
9	水	ごはん	牛乳 おやごに ゆでやさいのサラダ だいこんとわかめのみそ汁	とり肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ・だいこん キャベツ・ねぎ コーン・カリフラワー	こめ さとう	油 ドレッシング	681	26.9	17.6	2.3
10	木	丸パン	牛乳 こくさんしるみさかなフライ ごぼうサラダ ポトフ	スケソウダラ ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん キャベツ・たまねぎ コーン	パン・じゃがいも こむぎこ パンこ	油	641	27.5	26.9	2.6
11	金	わかめごはん	牛乳 チキンナゲット しめじとやさいのいためもの あぶらあげともやしのみそ汁	とり肉・みそ ぶた肉 あぶらあげ	牛乳 ワカメ	にんじん	キャベツ・ねぎ たまねぎ しめじ・もやし	こめ		663	27.8	22.7	3.2
14	月	マーラー・カオ	牛乳 もやしのおひたし しおばらスープ入りやきそば	ぶた肉 なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	パン やきそばめん	ごま ごま油	744	27.7	24.7	3.4
15	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのやきにくいため だいこんサラダ ワカメスープ	ぶた肉 チキンハム	牛乳 ワカメ	にんじん	たまねぎ・ねぎ にんにく だいこん	こめ ドレッシング ごま ごま油		651	27.9	21.1	1.9
16	水	ごはん	牛乳 さんしょくどんのぐ さといもとあぶらあげのみそ汁 デザート	とり肉・みそ たまご あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし	こめ・デザート さとう さといも	ごま	759	28.7	24.1	2.1
オーストリア献立			牛乳	チキンシュニツェル	とり肉	牛乳	ピーマン	キャベツ・だいこん	パン	603	25.6	23.3	1.9
17	木	コッペパン	牛乳 クラウトザラート コンソメスープ イチゴジャム	ぶた肉		にんじん	たまねぎ レモン	じゃがいも イチゴジャム		783	31.8	28.1	2.5
18	金	ごはん	牛乳 パリパリはるまき ナムルサラダ キムチスープ	ぶた肉 とうふ		ほうれんそう にんじん にら	もやし・ねぎ キャベツ・はくさい えのき	こめ ドレッシング ごま油	油	702	22.8	25.5	2.2



7/19(土)～8/26(火)まで夏休み 夏休み中も牛乳を飲もう



27	水	ごはん	牛乳 たまごやき のりあえ とん汁	たまご・みそ ぶた肉 とうふ	牛乳 もみのり ちりめんじゃこ	ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	ごま ごま油 油	666	25.7	20.6	2.3
28	木	ナン	牛乳 キーマカレー やさいスープ デザート	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし しょうが・だいこん にんにく	ナン デザート		595	28.4	19.3	2.5
29	金	ごはん	牛乳 こくさんカツオカツ はるさめサラダ すまし汁	カツオ・赤かまぼこ ハム とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ・まいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ パンこ	油 ごま油	675	23.6	22.0	2.3

夏休みの生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事とることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



今月小学生平均栄養量	689	27.4	24.1	2.4
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	848	33.5	28.7	3.0
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5

★都合により献立を変更する場合があります。