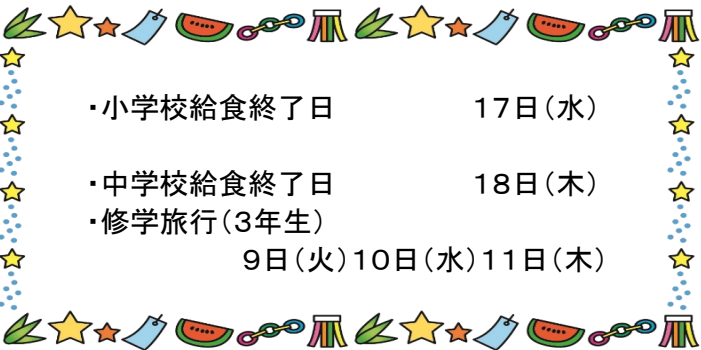


日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	牛乳	●牛乳			632	25.6
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ぶたキムチ	ぶた肉 みそ	さとう ごま油 ごま	はくさいキムチ 玉ねぎ ニラ	782	30.8
		わかめスープ	とり肉 わかめ	油	もやし 長ねぎ にんじん ショウガ		
2	火	マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ ノイグ マネズ	キャベツ コーン	658	22.2
		牛乳	●牛乳				
		しよくパン		パン			
		マーガリン		マーガリン		833	26.9
		スパゲッティミートソース	ぶた肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリルピー ス コンキョウガ		
		やさしいハムサラダ	ハム	中華ドレッシング	キャベツ だいこん きゅうり コーン		
		小学校 ぶどうゼリー		さとう	●ぶどう果汁		
3	水	中学校 三色ゼリーポンチ		さとう サイダー	●みかん●マスカット●なし●パイン缶	657	24.1
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		803	28.4
		のりごまふりかけ	のり	ごま			
		とりにくのおからあげ（2こ）	とり肉	片栗粉 油	レモン汁 コンキョウガ		
		だいこんのみそしる	油あげ みそ		だいこん えのき 長ねぎ		
4	木	おひたし	カツオブシ	さとう	キャベツ ほうれん草 にんじん	657	24.1
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		808	31.0
		さばのみりんやき	さば	さとう			
		かきたまじる	とうふ ●たまご	片栗粉	玉ねぎ ほうれん草 ホンシイタケ		
5	金	きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ	油 さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ツナ	673	27.3
		牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん 油		810	32.1
		カレーうどんじる	とり肉 油あげ なんと みそ	油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ショウガ		
		だいずとこざかなのあげに	だいず いわし	片栗粉 さとう ごま			
8	月	のりすあえ	のり		こまつな はくさい もやし	653	22.5
		牛乳	●牛乳				
		やきにくちらし	ぶた肉 油あげ	米 さとう 油 ごま	にんじん ごぼう いんげん コンキョウガ	777	26.9
		ほしのクロック	とり肉 ぶた肉	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ		
		たなばたじる	とり肉 なんと おさかな麺		にんじん だいこん みずな		
9	火	たなばたデザート		さとう	●ブルーベリー果汁●レモン果汁●みかん果汁	666	25.8
		牛乳	●牛乳				
		スクールメロンパン	●乳 ●たまご	パン		828	32.7
		コンソメトマトスープ	とり肉	じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ トマト セロリア ヲウリ コンキ		
		チキンナゲット（小2こ・中3こ）	とり肉 大豆	パン粉 でんぶん			
10	水	ほうれんそうのソテー		油	ほうれんそう コーン	670	27.4
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		804	32.8
		はっぼうさい	ぶた肉いかえび●うすらの卵	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん玉ねぎ白菜ピ マン竹の子炒りタコンキョウガ		
		ポークしゅーまい（2こ）	ぶた肉 とり肉	小麦粉 さとう	玉ねぎ		
11	木	れいとうみかん			●みかん	639	24.0
		牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		796	29.3
		ますのたつたあげ	ます	片栗粉 油			
		たまねぎとなまあげのみそしる	なまあげ みそ		玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ		
12	金	ひじきとごぼうのサラダ	ひじき ハム	ごまドレッシング	ごぼう キャベツ にんじん えだまめ	685	26.1
		牛乳	●牛乳				
		ちゅうかめん		ちゅうかめん		819	30.7
		とうにゅうタンタンめんじる	ぶた肉 みそ とうにゅう	油 ごま	にんじん玉ねぎ長ねぎツナ ツナシイタケコンキョウガ		
		かぼちゃむしパン	あずき	ケキックス さとう 油	かぼちゃ		
16	火	こんにゃくサラダ	ツナ わかめ	さとう 油	キャベツ こんにゃく	647	22.6
		牛乳	●牛乳				
		こどもパン		パン		831	28.3
		フォーいりスープ	とり肉	●フォー ごま油	にんじん もやし ニラ ショウガ レモンじる		
		キャベツメンチカツ・パックソース	とり肉 ぶた肉	パン粉 油 さとう	キャベツ 玉ねぎ		
17	水	コーンポテト		じゃが芋 油 マーガリン	玉ねぎ コーン パセリ	649	25.5
		牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		806	30.8
		なつやさいかレー	とり肉	油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ コンキョウガ		
		いりたまごあえ	●たまご	油 さとう	キャベツ きゅうり		
18	木	こだますいか			●すいか	812	32.7
		牛乳	●牛乳				
		そぼろごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん 玉ねぎ グリンピース ショウガ		
		いわしのこうみソースがけ	いわし	でんぶん 油 さとう	長ねぎ		
		すましじる	とうふ かまぼこ わかめ		だいこん 長ねぎ		
		ごまあえ	みそ	ごま さとう	にんじん もやし こまつな		
		ぶどうゼリー		さとう	●ぶどう果汁		

＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

お知らせ



- ・小学校給食終了日 17日(水)
- ・中学校給食終了日 18日(木)
- ・修学旅行(3年生) 9日(火)10日(水)11日(木)

夏を元気に過ごそう！

夏バテをしないよう、食生活に気をつけましょう。



- ◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
1日の活動のもとです。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんをとりましょう。
- ◎ こまめに水分をとりましょう。
普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。
- ◎ 野菜を食べましょう。
旬の夏野菜にはビタミンAやCがたくさん含まれています。
- ◎ 肉・魚・卵などのたんぱく質をしっかりとりましょう。
たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。

