



日曜	こんだてめい 献立名	あか おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		せいり おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		にく・さかな・たまご 肉・魚・卵 まめ・まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	ういろく・やさい 緑黄色野菜	たのやさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ・パン・めん 米・パン・めん	ゆし 油脂 しじつらい 種実類			
1水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		おやこには とりにくと たまごをつかっていることから このなまえがついています。	578	24.5
	おやこに	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、キャベツ しめじ、しょうが	さとう				
	マヨタコフライ	たこ、たら			とうもろこし たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら マヨネーズ			
	たけのこのいためもの			ピーマン にんじん	たけのこ とうもろこし	さとう	ごま			
2木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチ ロールパン		サンドイッチロールパンにソーセージと サワーキャベツをはさんで たべましょう。	476	18.6
	オニオンスープ			にんじん	たまねぎ、とうもろこし ローストオニオン	じゃがいも				
	やきソーセージ	ソーセージ				さとう				
	サワーキャベツ				キャベツ					
3金	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		ズッキーニは きゅうりに にていますが かぼちゃの なかまです。	538	22.6
	◎ズッキーニのみそしる	とりにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	ズッキーニ しろねぎ	じゃがいも				
	かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	オクラサラダ		ひじき	オクラ あかパプリカ	とうもろこし					
6月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ひじきは うみのなかではちやいろですが ゆでると みどりいろになり かんそうさせると くのいろに なります。	504	20.9
	にくだんごとなすのトマトに	とりにくだんご		さやいんげん	なす、キャベツ たまねぎ	さとう	オリーブオイル			
	クリームコーンはんぺん	さかなすりみ			とうもろこし					
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ		ノンエッグマヨネーズ			
7火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうの たなばたじるにはほしのかたちをした オクラと かまぼこが はいっています。さがしてみてね。	566	20.0
	たなばたじる	とうふ、かまぼこ		にんじん、オクラ	しいたけ	そうめん				
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら、ごま			
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
8水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		きゅうりのイボは みを まもるためのもので トゲトゲがあるほど しんせんです。	500	22.2
	やさいいっぱいどんぶりのぐ	ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん	キャベツ、しょうが たまねぎ	さとう、でんぶん				
	さばのおかか	さば、かつおぶし			しょうが					
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
9木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		いちじくは みを はんぶんにきったときにある つぶつぶが はなです。	548	20.5
	シーフードスープ	あさり、いか えび		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	えだまめコロッケ				たまねぎ、えだまめ	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	カラフルサラダ			あかパプリカ	とうもろこし、きゅうり					
10金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		とうがんは かわが あつくてしっかりしているので なつに しゅうかくしても ふゆまで ほぞんができます。	498	23.1
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	とうがん、しいたけ	でんぶん				
	たらぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま			
13月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		なつが しゅんの 「しんしょうが」 は しろっぽいいろで せんいが やわらかくて からみも さわやかです。	499	19.9
	◎もずくとかぼちゃのみそしる	なまあげ ミックスみそ	もずく	かぼちゃ にんじん						
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
	れいとうみかん				みかん					
14火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうのカレーには なつにとれるやさいが たつぷり はいっています。なつの あつさで つかれた からだを かいふくさせてくれます。	501	18.6
	なつやさいのカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	ピーマン かぼちゃ、トマト	なす、たまねぎ		カレールー			
	いかフリッター	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ	なたねあぶら だいつあぶら			
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
15水	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		くきわかめは わかめの くきのぶぶんです。コリコリした しょっかんて おいしいです。	541	23.9
	ジャージャーめんのぐ	ぶたにく あかみそ		にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ たけのこ、もやし	さとう、でんぶん				
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ				
	くきわかめサラダ		くきわかめ		キャベツ、とうもろこし					

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		もど おもに体の調子を整える食品		いろ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ちゅうぶ ちゅうぶせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよくろしやく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ パン・めん 米・パン・めん	ゆし 油脂 しじつらい 種類		
16 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ゴーヤは「にがうり」や「つるれいし」ともよばれています。	513 22.4
	ふいりにくだんごじる	とりにくだんご		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ	ふ			
	さんまのにつけ	さんま			しょうが	さとう			
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン、たまご なまあげ		ゴーヤ			こめあぶら		
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		もやしは めが もえでると いういみの「もゆ」がへん かした なまえです。	544 18.0
	えだまめとつくねのスープ	とりにくだんご		にんじん チンゲンサイ	えだまめ、しめじ きくらげ	はるさめ			
	あげこめこぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら		
	もやしのナムル				もやし、きゅうり		ごまあぶら		
20 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		オイスターソースは かいの かきを おもな ざいりょうに した コクと うまみがある ちょうみりょうです。	489 20.5
	◎とうふとなすの オイスターソースいため	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ、なす たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん			
	もちごめむし	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが きゅうり	もちごめ			
	ごまきゅうり						ごま		
21 火	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		スラッピージョーは スライス パンに はさんで たべましょ う。	560 22.3
	コーンスープ 	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	バター ホワイトルウ		
	スラッピージョー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう			
	Ⓞパイナップル				パイナップル				
22 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さわにわんの「さわ」とは 「たくさんの」といういみで す。きゅうりしよくでは ほそぎ りにした ぶたにくと たくさ んの やさいが はいっていま す。	507 20.0
	さわにわん	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう しいたけ	でんぶん			
	あじフライ	あじ				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	きりぼしだいこんのごまあえ				きりぼしだいこん キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま		
27 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ちくわのいそべあげは ころ もに あおりのが はいって いて かおりがよいです。かみ ごたえがあるので よくかん で たべましょ。	499 19.0
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも、さとう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおりの			こむぎこ	なたねあぶら		
	もやしとチンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう			
28 火	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		きょうの やきそばは しおあ じです。さっぱりとした あじ つけになっています。	536 21.5
	しおやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん			
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら		
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと			
29 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		なつやさいを サイコロのか たちに きった みそしるで す。なにが はいっているか さがしてみてね。	490 24.1
	ころころなつやさいのみそしる	かくあげ あかみそ、しろみそ		かぼちゃ オクラ、にんじん	なす				
	とりにくのてりやき	とりにく			キャベツ、たくあんづけ		ごま		
	キャベツのたくあんあえ								
30 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		あおパイイやは じゅくすま えのみ です。サラダやいた めものなどの りょうりに つ かわれます。	490 23.6
	オクラとモロヘイヤのトマトスープ	ハム		オクラ、にんじん モロヘイヤ、トマト	とうもろこし たまねぎ、にんにく				
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ						
	あおパイイヤのサラダ					あおパイイヤ、きゅうり			
31 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		だいにになるまえの わかい うちに しゅうかくした「え だまめ」は まめとやさいの りょうほうの えいようがあ ります。	591 18.0
	ハヤシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、えだまめ とうもろこし	じゃがいも	ハヤシルウ		
	えだまめサラダ								
	たくじょうフレンチドレッシング						ドレッシング		
	Ⓞおたのしみ					おたのしみ			



すいぶん ぼ ぎゅう 水分補給をしましょう!



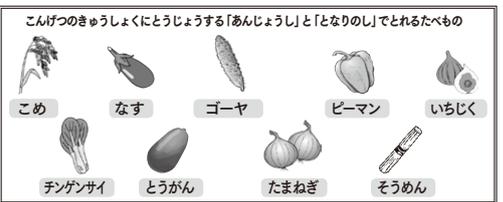
人間の身体に欠かせない水分。体重の半分以上は、水分が占めています。暑い夏は汗をたくさんかくため体内の水分が失われやすいです。体内の水分が不足すると、熱中症になりやすくなります。

のどが乾いてから水分をとるのではなく、のどが乾く前にこまめに水分補給しましょう。飲むものは、水や麦茶がおすすめです。



おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
Ⓞは、業者直送です。容器は菌で処理してください。
まいつき19には「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。



摂取基準：エネルギー(kcal) 514
たんぱく質(%) 13-20

