



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正-(kcal)			
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	木	○	ごはん	すぶた てづくりふりかけ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎざみのり ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ でんぷん きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	654	26.2	19.5	1.9
2	金	○	ミルクロールパン	てりやきハンバーグ イタリアンサラダ ハッシュドビーフ かじゅうグミ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん とまと	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン きびざとう でんぷん じゃがいも こむぎこ グミ	バター なまクリーム サラダあぶら	699	25.5	31.4	2.7
5	月	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ごぼうのごまあえ ごもくじる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが れもん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ きびざとう こむぎこ でんぷん さといも	ごま なたねあぶら	630	24.7	14.4	1.7
6	火	○	まるパン スライス	スロッピー・ジョー ポトフ てづくりオープンアップルパイ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク スライスチー ズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ りんご れもん	パン さとう じゃがいも こむぎこ グラニューと う	サラダあぶら バター	594	26.1	25.2	2.6
7	水	○	ちらしずし	ほしのコロケ そうめんじる たなばたゼリー	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ぎざみのり	にんじん さやいんげん ねみつば	しいたけ れんこん かんぴょう	こめ きびざとう そうめん ふ	なたねあぶら	653	18.8	15.5	2.5
8	木	○	むぎごはん	なりたのめぐみ・みさとどん ふいりすましじる メロン	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎざみのり	こまつな にんじん ねみつば	しょうが れんこん はくさい メロン	こめ おむぎ でんぷん さつまいも きびざとう ふ	なたねあぶら ごま	656	22.9	17.5	2.2
9	金	○	むぎごはん	はるまき タンタンめんふうスープ ゆかりあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ おむぎ きびざとう しおこうじ マロニー	なたねあぶら ごまあぶら ごま サラダあぶら	612	21.9	20.5	2.4
12	月	○	ごはん	めばるねぎみそづけ ホイコーロー チンゲンサイスープ カットパイナップル	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ パイナップル	こめ きびざとう でんぷん	ごまあぶら	605	27.1	13.6	2.6
13	火	○	むぎごはん	みさと・ルーローはん ピーマンともやしあぶらあげのごます はるさめスープ れいとうみかん	ぶたにく うずらたまご あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン にんじん	しょうが もやし ながねぎ しいたけ れいとうみかん	こめ おむぎ きびざとう さとう	ごまあぶら ごま	670	27.6	20.3	2.0
14	水	○	ごはん	さけのしおこうじやき かとりさんのとうもろこし みそじる	さけ だいす ひよこまめ しろいんげんまめ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	ながねぎ とうもろこし	こめ しおこうじ でんぷん きびざとう	なたねあぶら	639	26.6	13.8	1.7
15	木	○	むぎごはん	ぶたヒレカツソースかけ きのこけんちんじる ざっこさん(にほしとえびのつくだ に)	ヒレカツ とりにく とうふ ほしえび にほし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ えのきた け なめこ ながねぎ	こめ おむぎ さといも きびざとう はちみつ	なたねあぶら ごまあぶら 白いりごま	636	25.5	14.7	1.9
16	金	○	バターロール	やきメンチカツ スパゲッティ・ナポリタン じゃがいものハニーサラダ てづくり・りんごジャム	メンチカツ ボンレスハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり れもん	パン スパゲッティ じゃがいも はちみつ さとう	オリーブオイル なたねあぶら サラダあぶら	647	18.6	19.0	2.7
19	月	○	ごはん	とりにくのからあげ ピーマンのじゃこ炒め かりかりカレーおまめさん とんじる フローズンヨーグルト	とりにく ぶたにく とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	ピーマン にんじん	しょうが にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぷん さといも	ごまあぶら なたねあぶら ごま サラダあぶら	682	53.4	20.7	2.5

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

◎学校配送は、2日のパン、7日のゼリー、12日カットパイナップル、13日の冷凍みかん、16日のパン、19日フローズンヨーグルト

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量：650kcal	644
たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)	18.9
食塩相当量：2.0g以下	2.3

しっかり食べて夏ばて予防！

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。



夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物  
や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや  
地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家  
族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合ってみましょう。



**夏休みこそ重要！！**

**大切にしたい 栄養バランス**

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、  
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元  
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取  
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を  
心がけましょう。

げんきの  
ひけつだよ！