

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉のゆかり焼き 白菜のツナ和え オレンジ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) かぼちゃ茶巾	牛乳・みそ・鶏肉・ツナ缶	せんべい・米・砂糖	ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・にんじん・オレンジ・かぼちゃ
2 木	ごはん ウィンナーとじゃが芋のスープ 魚のステーキソースかけ 小松菜のサラダ	牛乳(未満児) クラッカー お茶 黒ごまマフィン	牛乳・ウインナーソーセージ・たら	クラッカー・米・じゃがいも・薄力粉・油・砂糖・ホットケーキミックス・無塩バター・ごま	にんじん・たまねぎ・こまつな・もやし
3 金	ごはん なすの味噌汁 豚肉の冷しゃぶ さつまいものレモン煮 鶏そぼろ丼	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) パイ菓子	牛乳・油揚げ・みそ・豚肉	ウエハース・米・さつまいも・砂糖	なす・たまねぎ・葉ねぎ・にんじん・キャベツ・レモン果汁・レーズン
4 土	ごはん わかめ汁 じゃーまんポテト	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) 白い風船	牛乳・鶏ひき肉・凍り豆腐・ベーコン	ボーロ・米・砂糖・じゃがいも・油	あおのり・わかめ・だいこん・にんじん・葉ねぎ・たまねぎ
6 月	ごはん 五目汁 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) コーン蒸しパン	牛乳・油揚げ・豚肉・豆乳・チーズ	ビスケット・米・さといも・砂糖・薄力粉・油	だいこん・にんじん・ごぼう・葉ねぎ・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン
7 火	ごはん たなばた汁 和風バーگوお星さまソースかけ 小松菜の味噌和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) カルピスゼリー	牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・カルピス	ビスコ・米・そうめん・パン粉・片栗粉・砂糖	たまねぎ・オクラ・ひじき・にんじん・こまつな・もやし・はくさい・寒天・もも缶詰
8 水	ごはん わかめスープ 白身魚のフライ 大根の中華風和え物	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) バームクーヘン	牛乳・赤魚	せんべい・米・ごま・薄力粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・バームクーヘン	わかめ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・だいこん
9 木	ごはん ロールパン 鶏肉のクリーム煮 カレー風味サラダ オレンジ	牛乳(未満児) クラッカー お茶 きつねおにぎり	牛乳・鶏肉・ハム・油揚げ	クラッカー・ロールパン・じゃがいも・マカロニ・マヨドレ・米・砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・オレンジ
10 金	ごはん 小松菜と白菜のすまし汁 さわらの西京焼き 夏野菜とがんもどきの煮物	牛乳(未満児) ウエハース お茶 高野豆腐ピザ	牛乳・さわら・甘みそ・がんもどき・凍り豆腐・ウインナーソーセージ・チーズ	ウエハース・米・砂糖	はくさい・こまつな・たまねぎ・かぼちゃ・なす・えだまめ・青ピーマン・トマトケチャップ
11 土	ごはん 豚肉チャーハン さつまいものスープ バナナ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) ミルクパン	牛乳・ぶたひき肉	ボーロ・米・油・さつまいも・ミルクパン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・ほうれんそう・バナナ
13 月	ごはん ベーコンとズッキーニスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) 麩のラスク	牛乳・ベーコン・鶏肉	ビスケット・米・じゃがいも・ふ・バター・グラニュー糖	ズッキーニ・たまねぎ・にんじん・マーマレードジャム・ブロッコリー
14 火	ごはん さつまいもの味噌汁 たららの照り焼き しらたきの甘辛炒め	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) ぶどうゼリー	牛乳・油揚げ・みそ・たら・豚肉	ビスコ・米・さつまいも・砂糖・しらたき	たまねぎ・わかめ・しょうが・にんじん・青ピーマン・ぶどうジュース・寒天
15 水	ごはん 冷やし中華 ツナとじゃがいもの煮物 バナナ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) かぼちゃのスコーン	牛乳・ハム・ツナ缶・豆乳	せんべい・中華めん・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉・油	トマト・きゅうり・もやし・コーン・たまねぎ・バナナ・かぼちゃ
16 木	ごはん オクラとなめこのすまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 千草和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) きな粉蒸しパン	牛乳・木綿豆腐・さけ・みそ・ハム・きな粉・豆乳	クラッカー・米・マヨドレ・砂糖・ごま油・薄力粉・油	たまねぎ・オクラ・なめこ・ほうれんそう・もやし・にんじん・えのきたけ
17 金	ごはん ディエタ・デ・ポヨ チリコンカン ポイルコーン	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) ホットドッグ	牛乳・鶏肉・ぶたひき肉・大豆水煮・ソーセージ	ウエハース・米・マカロニ・じゃがいも・油・ロールパン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・トマトケチャップ・とうもろこし
18 土	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め フルーツゼリー	牛乳(未満児) ボーロ お茶 サブレ	牛乳・木綿豆腐・油揚げ・みそ・豚肉	ボーロ・米・油・ゼリー・サブレ	ぶなしめじ・わかめ・キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・青ピーマン
20 月	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉とコーンの炒め物 キャベツのごま和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ポテトの磯辺焼き	牛乳・油揚げ・みそ・鶏肉	ビスケット・米・砂糖・ごま・じゃがいも・片栗粉・油	とうがん・ぶなしめじ・コーン・ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ・にんじん・焼きのり
21 火	ごはん マーボー茄子丼 中華スープ 春雨サラダ	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 小松菜蒸しパン	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・ハム	ビスコ・米・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ・マヨドレ・薄力粉・油	にんじん・なす・葉ねぎ・しょうが・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・きゅうり・こまつな
22 水	ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁 さわらの香味ソースかけ トマトとわかめの和え物 スパゲティナポリタン	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) ジャムサンド	牛乳・みそ・豆乳・さわら	せんべい・米・薄力粉・砂糖・食パン	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・トマト・わかめ・きゅうり・キャベツ・いちごジャム
25 土	ごはん コンソメスープ バナナ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) どうぶつビスケット	牛乳・ベーコン・チーズ	ボーロ・スパゲティ・油・どうぶつビスケット	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・チンゲンサイ・キャベツ・コーン・バナナ
27 月	夏野菜カレー 切干大根の塩昆布和え フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) きなこマカロニ	牛乳・ぶたひき肉・フルーツヨーグルト・きな粉	ビスケット・米・マカロニ・砂糖	たまねぎ・にんじん・なす・かぼちゃ・トマト・えだまめ・切干しだいこん・きゅうり・塩昆布
28 火	ごはん けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしの納豆和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 水ようかん	牛乳・鶏肉・ちくわ・納豆・こしあん	ビスコ・米・薄力粉・油・砂糖	だいこん・ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・あおのり・もやし・こまつな・寒天
29 水	ごはん ロールパン 白菜のスープ チキングラタン ブロッコリーとじゃがいものサラダ	牛乳(未満児) せんべい お茶 桃のパウンドケーキ	牛乳・鶏肉・豆乳・チーズ・ウインナーソーセージ	せんべい・ロールパン・マカロニ・薄力粉・バター・パン粉・じゃがいも・マヨドレ・薄力粉・砂糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン・ブロッコリー・もも缶詰
30 木	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉の南蛮漬 ほうれん草のおかか和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) カルシウム小魚	牛乳・油揚げ・みそ・鶏肉・かつお節・かたくちいわし	クラッカー・米・さといも・片栗粉・油・砂糖・ごま	にんじん・葉ねぎ・たまねぎ・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベツ
31 金	ごはん 野菜スープ ポークソテー かぼちゃのサラダ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 野菜カステラ	牛乳・豚肉・ハム	ウエハース・米・片栗粉・マヨドレ・カステラ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・コーン・赤ピーマン・キャベツ・トマトケチャップ・かぼちゃ・レーズン・きゅうり



☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

献立平均給与栄養量

梅雨明けまであと少しとなりました。これからますます暑さが厳しくなります。暑くなると、ついつい冷たいものをとり過ぎてしまいがちです。しっかり食べてじゅうぶんな睡眠を心がけ、生活リズムを整えて元気に夏を過ごしましょう！

【水分補給について】

スポーツドリンクやジュースには糖分がたくさん含まれています。また、冷たく冷やしたものは、甘さを感じにくくなるため、糖分をとり過ぎてしまうこともあります。甘いものをとり過ぎると、虫歯や肥満の原因になる他、糖分をエネルギーに変えるためにビタミンB1が必要になることから、体の負担にもなります。普段の水分補給は水かお茶を飲みましょう。

【食育の日 アメリカ大陸の料理】

ディエタ・デ・ポヨ：ペルーの、キンコンソメ、鶏むね肉、野菜、パスタが入ったスープです。
チリコンカン：アメリカで親しまれている、豆とお肉をトマトでピリ辛に煮込んだ料理です。本来はチリの辛みがきいたスパイシーな料理ですが、給食では食べやすいようアレンジしています。

エネルギー 483 kcal
たんぱく質 19.8 g
脂質 15.4 g

