



# 7月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			栄養価 エネルギー たんぱく質	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (金)	ピラフ えのきのスープ 鮭のオニオン焼き 人参ドレッシングサラダ りんご	米 三温糖 パター オリーブ油 塩こうじ	鯉節 鶏肉 ヨーグルト 鮭 粉チーズ	玉ねぎ 人参 いんげん フロッコリー コーン ほうれん草 りんご	374/17.9	ほうれん草クラッカー 麦茶	ゆかりおむすび スープ
					282/11.6		
2 (土)	ごはん ねぎの味噌汁 鶏のチーズ焼き ほうれん草の海苔和え メロン	米 塩こうじ 三温糖	鯉節 チーズ 味噌 鶏肉 のり	長ねぎ しいたけ ほうれん草 人参 メロン	428/16.0	ジャムロールサンド 牛乳	わかめおむすび フルーツ
					312/12.1		
4 (月)	ごはん わかめのスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃがバター りんご	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも バター	わかめ 鯉節 豚肉 チーズ わかめ	玉ねぎ なす 人参 ピーマン りんご	514/17.4	チーズロールサンド 牛乳	菜飯おむすび スープ
					278/8.9		
5 (火)	じゃじゃ麺 けんちん汁 焼きとうもろこし すいか	中華麺 三温糖 ごま油 里芋	鯉節 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ	玉ねぎ だけのこ 人参 しいたけ しょうが きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ とうもろこし すいか	446/16.3	おかかおにぎり 麦茶	ロールサンド フルーツ
					341/11.7		
6 (水)	食パン コーンスープ 鶏肉のBBQ焼き マカロニサラダ メロン	食パン 塩こうじ 三温糖 マカロニ バター	鯉節 鶏肉 油揚げ	コーン えのき 玉ねぎ りんご きゅうり 人参 メロン かぼちゃ	410/20.9	かぼちゃもち 麦茶	塩昆布おむすび フルーツ
					308/16.1		
7 (木)	★七夕メニュー★ 七夕カレーライス 天の川のすまし汁 夏野菜のグリル フルーツポンチ	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも そうめん 食パン	鶏肉 ルウ 鯉節 チーズ カルピス ゼラチン	人参 玉ねぎ オクラ グリーンピース かぼちゃ とうもろこし ズッキーニ みかん缶	668/19.2	七夕ジャムサンド 牛乳	おかかおむすび スープ
					478/13.9		
8 (金)	ごはん 玉ねぎの味噌汁 かじきのパン粉焼き ひじきの煮物 すいか	米 塩こうじ パン粉 オリーブ油 三温糖 ごま油	鯉節 味噌 かじき チーズ 油揚げ 牛乳 わかめ ひじき	玉ねぎ 人参 いんげん すいか	592/20.2	クッキー 牛乳	ゆかりおむすび フルーツ
					434/14.5		
9 (土)	ごはん 大根のスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み 粉ふき芋 りんご	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも	鯉節 鶏肉	コーン フロッコリー 玉ねぎ 人参 りんご 大根	496/14.7	ゆかりおにぎり 麦茶	ロールサンド フルーツ
					369/11.0		
11 (月)	ごはん しめじの味噌汁 マーボー豆腐 キャロットサラダ すいか	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油食 パン	鯉節 味噌 豚肉 豆腐 鶏肉 ルウ	しめじ きゃべつ 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし すいか	640/22.9	カレーロールサンド 牛乳	菜飯おむすび スープ
					457/16.5		
12 (火)	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き 切干大根の煮物 メロン	米 塩こうじ じゃがいも 三温糖 バター さつまいも	鯉節 味噌 油揚げ 鶏肉 ちくわ	玉ねぎ 切干大根 人参 しいたけ いんげん メロン	570/21.4	さつまいもパン 牛乳	海苔おむすび フルーツ
					420/16.1		
13 (水)	タコライス きゃべつのスープ ココロサラダ(豆乳ドレッシング) すいか	米 三温糖 じゃがいも	鯉節 豚肉 鶏肉 チーズ 豆乳 味噌 クリームチーズ ゼラチン 生クリーム	玉ねぎ レタス トマト コーン 人参 きゃべつ きゅうり メロン	541/16.1	クリームチーズ パパリア 麦茶	塩昆布おむすび スープ
					422/12.5		
14 (木)	ごはん 押し麦のスープ 肉じゃが 春雨サラダ みかんヨーグルト	米 押し麦 三温糖 じゃがいも 春雨 しらたき パン	豚肉 鯉節 ヨーグルト チーズ	コーン 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり みかん缶	646/20.9	チーズパン 牛乳	おかかおむすび フルーツ
					466/15.1		
15 (金)	鶏そぼろ丼 オクラの味噌汁 もやしナムル メロン	米 塩こうじ 三温糖 さつまいも	鶏肉 のり 鯉節 寒天 味噌	玉ねぎ しょうが オクラ グリーンピース なす もやし 人参 小松菜 メロン	403/10.3	芋ようかん 麦茶	ゆかりおむすび スープ
					288/7.7		

日	給食	主な食品			栄養価 エネルギー たんぱく質	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
16 (土)	ごはん もやしのスープ 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 すいか	米 塩こうじ 三温糖	鯉節 豚肉 わかめ 味噌	もやし しいたけ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり すいか	404/10.9	わかめおにぎり 麦茶	ロールサンド フルーツ
					209/6.8		
19 (火)	夏野菜カレー しいたけのスープ フレンチサラダ メロン	米 塩こうじ じゃがいも 三温糖	鯉節 鶏肉 チーズ ルウ	玉ねぎ なす スズキーニ 人参 しいたけ 長ねぎ きゃべつ きゅうり メロン	536/15.9	人参クラッカー 牛乳	菜飯おむすび フルーツ
					385/11.4		
20 (水)	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ きゃべつの塩昆布和え すいか	米 うどん 三温糖 しらたき ごま油	鯉節 ちくわ 青のり 塩昆布	ほうれん草 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり すいか	494/15.4	菜飯おにぎり 麦茶	塩昆布おむすび スープ
					383/11.8		
21 (木)	ごはん 玉ねぎの味噌汁 かれのいパン粉焼き 筑前煮 みかんヨーグルト	米 麩 塩こうじ 三温糖 麩 パン粉 こんにゃく	鯉節 味噌 かじき 鶏肉 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ ごぼう 人参 だけのいんげん みかん缶	645/27.2	クッキー 牛乳	塩昆布おむすび フルーツ
					472/20.2		
22 (金)	食パン オクラのスープ ミートローフ ジャーマンポテト風 メロン	パン 塩こうじ パン粉 揚げ玉 じゃがいも 三温糖	鯉節 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 青のり	オクラ 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン オクラ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく メロン	529/20.0	揚げ玉おにぎり 麦茶	ロールサンド フルーツ
					391/14.6		
23 (土)	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のナムル りんご	米 塩こうじ 麩 パン	わかめ 鯉節 味噌 豚肉	玉ねぎ ピーマン しょうが ほうれん草 人参 りんご	447/15.7	ジャムロールサンド 麦茶	菜飯おむすび スープ
					323/11.7		
25 (月)	ごはん 油揚げの味噌汁 さばのカレー焼き マーボーなす いちごジャムヨーグルト	米 塩こうじ	豚肉 鶏肉 鯉節 油揚げ 味噌 さば ヨーグルト チーズ	大根 なす 人参 玉ねぎ ピーマン コーン	493/22.0	ピザパン 牛乳	塩おにぎり フルーツ
					351/15.7		
26 (火)	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ すいか	米 三温糖 麩 さつまいも	鯉節 味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳	えのき 長ねぎ 冬瓜 人参 万能ねぎ すいか	564/22.5	さつまいもの 蒸しパン 麦茶	おかかおむすび フルーツ
					419/16.9		
27 (水)	菜飯 豆腐の味噌汁 かじきのサイコロステーキ 切干大根の煮物 メロン	米 麩 塩こうじ 三温糖 パター じゃがいも	鯉節 かじき 豆腐 油揚げ	しめじ 玉ねぎ 人参 りんご いんげん メロン	432/20.5	じゃがもち 麦茶	おかかおむすび スープ
					289/12.2		
28 (木)	冷やしきつねうどん さつまいもの天ぷら きゃべつのゆかり和え ぶどうゼリー	米 うどん 三温糖 さつまいも	わかめ チーズ 油揚げ 鯉節 ゼラチン	きゅうり 長ねぎ きゃべつ 人参	437/11.5	おかかチーズおにぎり 麦茶	ゆかりおむすび フルーツ
					350/9.3		
29 (金)	ごはん もやしのスープ 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 すいか	米 塩こうじ 三温糖 焼きそば麺	鯉節 豚肉 鶏肉 わかめ	もやし しいたけ なす ピーマン 玉ねぎ きゅうり 人参 すいか きゃべつ ピーマン	458/14.2	焼きそば 麦茶	わかめおむすび スープ
					322/10.1		
30 (土)	ごはん しめじの味噌汁 鶏のカレーチーズ焼き フロッコリーサラダ メロン	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鯉節 味噌 鶏肉 チーズ 塩昆布	しめじ ほうれん草 人参 きゃべつ メロン フロッコリー	455/16.0	塩昆布おにぎり 麦茶	菜飯おむすび フルーツ
					332/12.1		

## きゅうしょくだより

なつの たべもの いくつ 知っているかな？



きゅうり



なす



とまと



すいか



めろん



とうもろこし



とうがん



おくら

## 保護者のみなさまへ

### 水分補給はこまめにしましょう

#### ◎のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じたときはすでに体内の水分は不足しています

#### ◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかってしまいます

#### ◎ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります

