



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
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (土)	ごはん しいたけのスープ 鶏肉のオニオン焼き 人参サラダ りんご	米 塩こうじ オリーブ油 三温糖	コンソメ 鶏肉 わかめ	椎茸 ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	390/14.8	わかめおにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					291/11.5		
3 (月)	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 パン生地	鯉節 味噌 かじき チーズ ひじき 厚揚げ マヨネーズ 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 いんげん すいか コーン	536/22.0	コーンマヨパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					387/15.8		
4 (火)	ごはん わかめのスープ 豚肉の塩こうじ炒め じゃがバター みかんヨーグルト	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも バター 小麦粉	わかめ コンソメ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	もやし 玉ねぎ ビーマン 人参 みかん缶	533/19.5	クッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					384/13.8		
5 (水)	スタミナ丼 けんちん汁 焼きとうもろこし すいか	米 三温糖 食パン	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 鯉節 チーズ	玉ねぎ 人参 なら 大根 ごぼう 長ねぎ とうもろこし すいか	512/20.9	チーズロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					361/14.8		
6 (木)	まるばん コーンスープ 鶏肉のBBQ焼き マカロニサラダ メロン	パン 塩こうじ 三温糖 マカロニ 米	コンソメ 鶏肉 マヨネーズ	コーン 玉ねぎ しめじ りんご きゅうり 人参 メロン きゃべつ	437/22.0	塩昆布おにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					311/13.6		
7 (金)	★セタメニュー★ セタカレーライス 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 じゃがいも 三温糖 小麦粉 そろめ ん オリーブ油 食パン バター	鶏肉 ルウ 鯉節 チーズ カルピス 寒天 牛乳	人参 玉ねぎ オクラ かぼちゃ とうもろこし ズッキーニ すいか メロン	555/15.5	セタジャムサンド 麦茶	おにぎり フルーツ
					399/11.1		
8 (土)	ごはん ねぎの味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 大根のきんぴら すいか	米 塩こうじ ごま油 三温糖	鯉節 味噌 鶏肉	ねぎ しいたけ 大根 人参 絹さや すいか	482/16.6	ゆかりおにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					365/12.8		
10 (月)	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 じゃがいも 三温糖 小麦粉 バター	コンソメ 鶏肉 牛乳	大根 コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 りんご	452/18.4	さくさくクッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					333/13.9		
11 (火)	ごはん 油揚げの味噌汁 さばのカレー焼き マーボーなす メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 パン生地	油揚げ 鯉節 味噌 さば 豚肉 鶏肉 チーズ	ねぎ なす 玉ねぎ しいたけ メロン ビーマン ホールコーン	467/22.1	ピザパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					344/16.9		
12 (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 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	豚肉 鶏肉 チーズ コンソメ 豆乳 味噌 生クリーム ゼラチン	玉ねぎ レタス トマト きゃべつ コーン きゅうり 人参 すいか パイン缶	568/18.7	パイナップルムース 牛乳	おにぎり フルーツ
					443/14.5		
13 (木)	さんまのかば焼き丼 えのきの味噌汁 冬瓜と豚肉の炒め物 メロン	米 油 三温糖 じゃがいも	さんま 鯉節 味噌 豚肉	えのき 玉ねぎ 冬瓜 人参 メロン	429/14.5	フライドポテト 麦茶	おにぎり フルーツ
					341/11.5		
14 (金)	ごはん なすの味噌汁 肉じゃが 春雨サラダ みかんヨーグルト	米 じゃがいも 三温糖 しらだき 春雨 ごま油 さつまいも	油揚げ 鯉節 味噌 豚肉 ヨーグルト 寒天	なす 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり みかん缶	523/14.4	芋ようかん 麦茶	おにぎり フルーツ
					372/10.3		
15 (土)	鶏そぼろ丼 オクラの味噌汁 もやしナムル メロン	米 三温糖 ごま油	鶏肉 のり 鯉節 味噌	玉ねぎ しょうが グリーンピース オクラ ねぎ もやし 人参 メロン	390/11.9	おかかおにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					279/8.9		

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
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
18 (火)	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 すいか	米 三温糖 油 小麦粉	豆腐 鯉節 豚肉 味噌 わかめ 牛乳	ほうれん草 なす ビーマン 玉ねぎ きゅうり すいか	645/17.7	ちんすこう 牛乳	おにぎり フルーツ
					485/13.3		
19 (水)	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 オリーブ油 パン生地 バター	鶏肉 ルウ コンソメ 牛乳	玉ねぎ なす ズッキーニ 人参 しいたけ 長ねぎ きゃべつ きゅうり メロン かぼちゃ	571/18.3	かぼちゃパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					411/13.1		
20 (木)	まるばん もやしのスープ コロック きゃべつとツナの人参ドレッシングサラダ すいか	パン ごま油 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ごま	わかめ コンソメ ツナ缶 しらす	もやし 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン缶 人参 すいか	515/15.0	しらすおにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					365/10.7		
21 (金)	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏ひき肉のパン粉焼き 筑前煮 みかんヨーグルト	米 塩こうじ パン粉 オリーブ油 こんにゃく 三温糖 粉 長いも 揚げ玉	鯉節 味噌 鶏肉 チーズ 青のり ヨーグルト	玉ねぎ えのき ごぼう 人参 たけこの みかん缶 きゃべつ ねぎ	505/23.1	お好み焼き 麦茶	おにぎり フルーツ
					364/17.1		
22 (土)	マーボー丼 オクラのスープ ジャーマンポテト風 メロン	米 三温糖 ごま油 じゃがいも 油 揚げ玉	豆腐 豚肉 味噌 コンソメ 鶏肉	人参 玉ねぎ オクラ しいたけ メロン	547/18.2	揚げ玉おにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					416/13.9		
24 (月)	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 麩 塩こうじ 三温糖 ごま油 食パン マヨネーズ	鯉節 味噌 豚肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ しめじ ビーマン しょうが ほうれん草 もやし 人参 りんご	515/20.2	ツナマヨロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					373/14.9		
25 (火)	食パン しめじのスープ サーモンフライ ブロッコリーのバターソテー パイン缶	食パン 塩こうじ バター	コンソメ サーモン	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー コーン パイン缶 とうもろこし	393/16.5	ゆでとうもろこし 麦茶	おにぎり フルーツ
					278/11.6		
26 (水)	ごはん えのきのすまし汁 鶏の味噌照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ すいか	米 塩こうじ 三温糖 さつまいも 油	鯉節 鶏肉 味噌 厚揚げ 牛乳	えのき ほうれん草 冬瓜 人参 万能ねぎ すいか	491/21.0	さつまいもの 蒸しパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					361/15.8		
27 (木)	ごはん 豆腐の味噌汁 かじきのステーキ がんもの煮物 メロン	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも バター	豆腐 鯉節 味噌 かじき 鶏肉 がんもどき	ねぎ 玉ねぎ りんご たけのこ 人参 いんげん メロン	459/22.8	じゃがもち 麦茶	おにぎり フルーツ
					330/16.9		
28 (金)	冷やしきつねうどん さつまいもの天ぷら きゃべつゆかり和え ぶどうゼリー	うどん 三温糖 さつまいも 米	わかめ 油揚げ 鯉節 鶏肉	きゅうり ねぎ きゃべつ 人参 玉ねぎ	501/13.7	鶏そぼろおにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					390/10.8		
29 (土)	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 すいか	米 三温糖 油	豆腐 鯉節 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ 海苔	ほうれん草 なす 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり すいか	390/10.9	海苔おにぎり 麦茶	おにぎり フルーツ
					277/7.9		
31 (月)	ごはん しめじの味噌汁 鶏のカレーチーズ焼き ブロッコリーサラダ メロン	米 塩こうじ オリーブ油 三温糖 さつまいも バター	鯉節 味噌 鶏肉 チーズ 塩昆布 牛乳	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 メロン	505/22.8	さつまいもパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					369/17.3		

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

