

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる			
1	木	白ごはん	竹輪の磯辺あげ ゴマ酢あえ みそけんちん汁	牛乳 ちくわ ぶた肉 もめんとうふ	みそ 大豆ペースト 青のり粉	白ごはん 天ぷら粉 油 さとう	ごま ごま油	もやし きゅうり にんにく ごぼう	だいこん こまつな たまねぎ	603 Kcal 23 g 19 g	
2	金	麦ごはん(増)	白山市の夏野菜カレー すいか入りカクテルゼリー 白山めぐみん給食	牛乳 ぶた肉	麦飯 じゃがいも 油 カレールウ	小麦粉 バター さとう ダイスゼリー	たまねぎ トマト しょうが にんにく	なす かぼちゃ ピーマン にんじん	パイン缶 もも缶 すいか	808 Kcal 20 g 23 g めぐみん給食	
5	月	白ごはん	鶏肉のスタミナソース タマナーチャンプルー もずくのみそ汁	牛乳 とり肉 ハム かたどうふ	さつまあげ かつお節 もずく 大豆ペースト	白ごはん 米粉 油 ごま油	さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	650 Kcal 26 g 22 g	
6	火	白ごはん	はたはたの米粉揚げ はりはり和え カレー肉じゃが	牛乳 ハタハタ 塩こんぶ ぶた肉		白ごはん 米粉 油 さとう	ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ	こんにやく いんげん	627 Kcal 22 g 18 g	
7	水	麦ごはん(増)	油麩井 ささかまぼこのすまし汁 七夕ゼリー おまつり給食「仙台七夕まつ」	牛乳 とり肉	ささかまぼこ たまご ぶた肉	麦飯 あぶらふ さとう 七夕ゼリー		たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	629 Kcal 26 g 16 g おまつり給食	
8	木	白ごはん	ポテトミートグラタン ミニトマト とうがんみそスープ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 大豆ミート	チーズ ベーコン とりにく みそ	白ごはん じゃがいも 油 さとう	米粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶	パセリ ミニトマト とうがん ねぎ	624 Kcal 26 g 18 g	
9	金	白ごはん(減)	揚げギョーザ 冷やし中華 ふりかけ	牛乳 ギョーザ 錦糸たまご ハム	ふりかけ	白ごはん 油 ラーメン ごま油	ごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん		606 Kcal 20 g 18 g	
12	月	白ごはん	ハンバーグ ゴマドレサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ とり肉 ベーコン	あさり	白ごはん さとう 油 ごま	じゃがいも 米粉 バター 卵なしマヨネーズ 生クリーム	ブロッコリー ホールコーン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	739 Kcal 27 g 28 g	
13	火	白ごはん	焼き鯖のみそだれ きゅうりのピリ辛 沢煮わん	牛乳 さば みそ ぶた肉	赤だしみそ	白ごはん さとう かたくりこ ごま油	ごま	きゅうり しょうが にんにく にんじん	ごぼう みつば たけのこ えのきたけ こんにやく	609 Kcal 24 g 22 g	
14	水	白ごはん	揚げ大豆とじゃがいもののりしお 豚肉とキャベツのみそ煮	牛乳 大豆 ぶた肉	みそ うずらたまご あつあげ 青のり粉	白ごはん さとう じゃがいも 油 かたくりこ	さとう ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	ねぎ しょうが 干しいたけ	742 Kcal 29 g 27 g	
15	木	白ごはん	とびうおの香草フライ ズッキーニの Pasta かぼちゃのポタージュ	牛乳 とびうお ベーコン とり肉		白ごはん 天ぷら粉 パン粉 オリーブ油	ペンネ バター 米粉 生クリーム	たまねぎ 赤ピーマン にんにく	ズッキーニ かぼちゃ	684 Kcal 25 g 21 g	
16	金	麦ごはん(増)	ビー肉丼 白山市産とうもろこし あつ揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	あつあげ みそ 大豆ミート わかめ	麦飯 かたくりこ さとう ごま油	かたくりこ ごま	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ	しょうが とうもろこし ねぎ えのきたけ にんじん	655 Kcal 29 g 19 g	
19	月	白ごはん	鮭ザンギはちみつレモンソース コーンサラダ 小松菜のミルクみそスープ ぶどうゼリー キーマカレー フルーツゼリー	牛乳 さけ	ぶた肉 みそ	白ごはん 小麦粉 かたくりこ はつみつ	油 さとう ぶどうゼリー	キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが	たまねぎ にんじん レモン果汁 ごぼう こんにやく	701 Kcal 25 g 20 g オリンピック給食	
20	火	ターメリックライス		牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 大豆ミート	みそ	ターメリックライス じゃがいも 油 カレールウ	さとう ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	みかん缶 パイン缶 もも缶	696 Kcal 22 g 18 g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 7月平均2.1g



①のどが渇く前に  
飲もう

汗をかく前にこまめに  
飲むようにしましょう。



## 水分補給と3つの約束

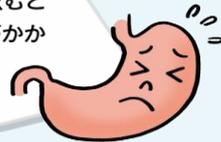
②飲み物の種類に  
気をつけよう

ふだんは水かお茶を。  
甘いジュースでは水分  
補給にはなりません。



③飲みすぎに注意し  
よう

一度にたくさん飲むと  
胃や腸にふたんがかか  
ります。



上手な水分補給で、  
熱中症を防ごう！

