

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価						
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)				
3	月	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 とうがんのスープ ももヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、もめんどうふ、ももヨーグルト	むぎごはん、あぶら、さとう	キムチ、たまねぎ、キャベツ、だいこんづけ、とうがん、にんじん、ねぎ	620	25.5	19.5				
								631	28.7	19.5				
								606	28.7	21.5				
4	火	ごはん	牛乳	あじの香味揚げ はりはり漬け 肉豆腐	ぎゅうにゅう、あじ、ぎゅうにく、やきどうふ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、いりごま、さとう、ごまあぶら、くるまふ	しょうが、にんにく、にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	631	28.7	19.5				
								606	28.7	21.5				
								615	21.9	22.0				
5	水	バターロール	牛乳	ラザニア風ミートグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず、チーズ、とりにく	バターロール、オリーブオイル、ファルファッレ	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、えのき、キャベツ、パセリ	606	28.7	21.5				
								612	22.1	17.5				
								612	22.1	17.5				
6	木	ごはん	牛乳	鶏肉のおいだれがけ ごま和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、うすあげ、わかめ、みそ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、すりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、りんご、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	615	21.9	22.0				
								612	20.8	13.5				
								612	20.8	13.5				
7	金	ごはん	牛乳	なすとピーマンの味噌炒め 冷やしそうめん汁 七夕デザート	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、そうめん、たなばたゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、なす、ピーマン、ほししいたけ、しょうが	612	20.8	13.5				
								671	27.7	23.5				
								671	27.7	23.5				
10	月	ごはん	牛乳	揚げギョーザ ひじきと枝豆のナムル 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたひきにく、だいず、もめんどうふ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、さとう、いりごま、ごまあぶら、でんぷん	もやし、えだまめ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	671	27.7	23.5				
								599	27.5	21.1				
								599	27.5	21.1				
11	火	ごはん	牛乳	さばの色づけ キャベツのレモン和え 豚汁	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、たまねぎ、だいこん、ねぎ	599	27.5	21.1				
								↓ 12日(水)は読書献立です。「未来を変えるレストラン」より、【ラタトゥイユパスタ】が登場します! ↓						
								12	水	ミルクロール	牛乳	オムレツ ラタトゥイユパスタ クリームスープ	ぎゅうにゅう、オムレツ、ベーコン、とりにく、なまクリーム	ミルクロール、スパゲッティ、オリーブオイル、さとう、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター
691	27.7	26.4												
691	27.7	26.4												
13	木	麦ごはん	牛乳	タコライス ウイナーとコーンのスープ セレクトアイス	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ、ウイナー	むぎごはん、あぶら、チョコアイス、ぶどうかきごおり	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、とうもろこし、こまつな	691	27.7	26.4				
								612	22.1	17.5				
								612	22.1	17.5				
14	金	菜めし	牛乳	えびと大豆のカレーからめ とうもろこし もずくスープ	ぎゅうにゅう、だいず、えびフリッター、きぬどうふ、かまぼこ、もずく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	だいこんな、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えのき、ねぎ	612	22.1	17.5				
								698	19.2	19.9				
								698	19.2	19.9				
18	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス すいかポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、ナタデココ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、りんご、すいか、みかん、パイン、もも	698	19.2	19.9				
								678	27.5	27.4				
								678	27.5	27.4				
19	水	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーグケチャップソース 太きゅうりのカラフルサラダ キャロットポターージュ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、さとう、ドレッシング、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	ふときゅうり、えだまめ、トマト、とうもろこし、たまねぎ、にんじん	678	27.5	27.4				

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。

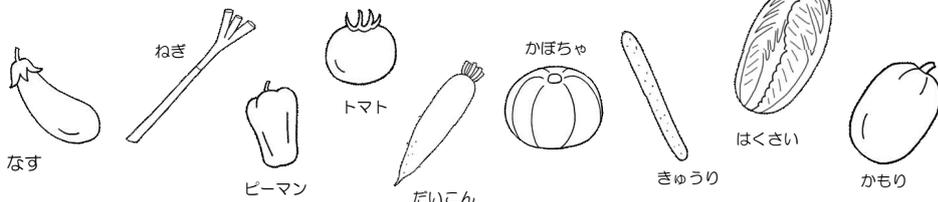
## 夏野菜をしっかり食べて、水分補給

夏に旬をむかえる野菜を「夏野菜」と言います。水分や、ミネラル・ビタミンがたくさん入っています。夏野菜を食べることで、汗と一緒に体の外に出ていった、水分や栄養を補給することができますよ。



### 夏野菜クイズに挑戦!

夏野菜を見つけて丸でかこみましょう。(正解は右下にあります。)



( 0100 01000 010000 0100000  
1000 10000 100000 )  
の答えを  
下のマスに