

日	曜	献立名				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	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			
1	木	白ごはん	牛乳	竹輪の磯辺あげ ごまあえ 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 ごま 天ぷら粉 油 さとう	ごま じゃがいも ごま油	もやし だいこん きゅうり こまつな にんじん ごぼう	608	Koal
2	金	麦ごはん(増)	牛乳	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 牛肉		麦ごはん 小麦粉 油 バター カレールー さとう ダイスゼリー		たまねぎ なす パイン缶 かぼちゃ もも缶 しょうが ピーマン すいか にんにく にんじん みかん缶	788	Koal
5	月	白ごはん	牛乳	春巻き ナムル 麻婆はるさめ			牛乳 とり肉 ハム もめんとうふ	たまご かつお節 みそ 大豆ペースト	白ごはん さとう 米粉 じゃがいも 油 ごま油	さとう じゃがいも	ねぎ キャベツ しょうが にんじん にんにく たまねぎ にがうり	684	Koal
6	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁			牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 大豆ミート	チーズ ベーコン	白ごはん 米粉 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 とうがんと こまつな	684	Koal
7	水	麦ごはん	牛乳	油麩井 ささかまぼこのすまし汁 デザート おまつり給食「七夕まつり」			牛乳 とり肉	ささかまぼこ たまご ぶた肉	麦ごはん あぶらふ さとう デザート		たまねぎ だいこん にんじん こんにやく 干しいたけ ごぼう みつば ねぎ	645	Koal
8	木	白ごはん(減)	牛乳	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 ごま 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	607	Koal
9	金	ツナコーン tost	牛乳	カレースープ煮 青りんごゼリー			牛乳 ツナ チーズ ぶた肉	フランクフルト あさり	食パン カレールー 油 ゼリー たまごなしマヨネーズ	カレールー ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	712	Koal
12	月	白ごはん	牛乳	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		ごぼう みつば しょうが たけのこ えのきたけ こんにやく にんじん	643	Koal
13	火	白ごはん	牛乳	てりやきチキン キャベツサラダ 豚汁			牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ	白ごはん さとう 油 ごま油 たまごなしマヨネーズ	かたくりこ	キャベツ たまねぎ きゅうり こんにやく にんじん ねぎ ごぼう	663	Koal
14	水	白ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 豚肉とキャベツのみそ煮			牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ぶた肉	みそ あさり あつあげ 青のり粉	白ごはん さとう じゃがいも ごま油 かたくりこ	さとう ごま油	たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ	705	Koal
15	木	麦ごはん	牛乳	ガバオライス とうもろこし 中華スープ フローズンヨーグルト			牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ わかめ	あつあげ みそ 大豆ペースト	麦ごはん かたくりこ 油 ごま さとう ごま油	かたくりこ ごま	ピーマン しょうが とうもろこし ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン えのきたけ たまねぎ にんじん	684	Koal
16	金	コッペパン	牛乳	とびうおの香草フライ ラタウイユ かぼちゃのポタージュ			牛乳 とびうお ベーコン とり肉	パン粉	コッペパン 天ぷら粉 油 米粉 オリーブ油 生クリーム	さとう バター 米粉	たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン かぼちゃ	622	Koal
19	月	白ごはん	牛乳	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 デザート オリンピック給食「東京」			牛乳 さけ ぶた肉 みそ	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 デザート	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん レモン果汁 ごぼう しょうが こんにやく	664	Koal
20	火	ターメリックライス	牛乳	キーマカレー フルーツゼリー			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 さとう じゃがいも 油 カレールー	さとう ゼリー	たまねぎ みかん缶 にんじん パイン缶 しょうが もも缶 にんにく	705	Koal

※ 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
月平均
2.1g

水分補給と3つの約束

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。

② 飲み物の種類に気をつけよう

ふたは氷かお茶を。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！