

* 7月のこんだて予定表 *

		火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		1日		2日		3日		4日	
群	黄	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子のケチャップあん ブロッコリーのごまマヨあえ ミネストローネ	エネルギー 604kcal P: 21.3g F: 20.0g 食塩 1.9g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげ 揚げギョウザ ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	エネルギー 600kcal P: 17.8g F: 22.8g 食塩 1.9g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎの照り焼き かみかみサラダ たまご 玉ねぎのみそ汁	エネルギー 626kcal P: 24.0g F: 24.7g 食塩 1.5g	ごもく 五目ちらし ぎゅうにゅう 牛乳 おかかあえ さわかん 沢煮椀	エネルギー 605kcal P: 21.8g F: 14.5g 食塩 2.7g
	6	米 さとう マカロニ さとう じゃがいも 油 ごま ノンエッグマヨネーズ		米 小麦粉 さとう じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ		米 さとう ノンエッグマヨネーズ		米 さとう かたくり粉 油	
	赤	とりひき肉 ぶたひき肉 ベーコン ぶたもも肉 牛乳		ぶたひき肉 ロースハム とうふ 牛乳 ひじき		ふくらぎ さきいか 油あげ みそ 牛乳 わかめ		たまご ぶたもも肉 かつお節 油あげ 牛乳	
	緑	にんじん ブロッコリー パセリ トマト缶 玉ねぎ キャベツ しょうが セロリー にんにく		にら にんじん チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり ししいたけ		にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		にんじん ブロッコリー みつば えだまめ キャベツ 大根 もやし たけのこ ごぼう かんぴょう 干しいたけ	
		7日		8日		9日		10日	
群	黄	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 七タデザート 星のハンバーグ はるまき 春雨サラダ ジュリアンスープ	エネルギー 653kcal P: 20.8g F: 21.2g 食塩 2.0g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春巻 チンジャオロース わかめスープ	エネルギー 664kcal P: 21.6g F: 26.7g 食塩 2.1g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげ 揚げさばのマリネ だいず 大豆のいそ煮 しめじのみそ汁	エネルギー 665kcal P: 25.9g F: 23.1g 食塩 2.0g	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 焼きそば チンゲン菜とたまごのスープ	エネルギー 644kcal P: 25.1g F: 27.6g 食塩 6.8g
	6	米 さとう ゼリー はるまき 油 ノンエッグマヨネーズ		米 小麦粉 さとう かたくり粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ		米 かたくり粉 さとう こんにやく 油		コッペパン やきそばめん 油	
	赤	とりひき肉 ぶたひき肉 ロースハム ぶたもも肉 牛乳		とりひき肉 ぶたもも肉 とうふ 牛乳 わかめ		さば 大豆 油あげ みそ 牛乳 ひじき		ぶたもも肉 たまご 牛乳	
	緑	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ししいたけ にんにく しょうが		にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ えのきたけ しょうが		にんじん ピーマン 小松菜 しょうが ごぼう 玉ねぎ ぶなしめじ		にんじん ピーマン チンゲン菜 キャベツ もやし ししいたけ	
		14日		15日		16日		17日	
群	黄	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コロケ チーズ納豆 豚汁	エネルギー 647kcal P: 24.5g F: 22.5g 食塩 1.9g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たまごロール 厚揚げとナスのみそ炒め にゅうめん	エネルギー 601kcal P: 22.5g F: 16.8g 食塩 2.8g	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニサラダ とうがん 冬瓜のそぼろあんかけ	エネルギー 596kcal P: 21.0g F: 22.9g 食塩 1.5g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおフライ ひじきのサラダ コンソメスープ	エネルギー 585kcal P: 23.6g F: 17.8g 食塩 2.8g
	6	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう こんにやく 油		米 そうめん さとう 油		米 白麦 マカロニ かたくり粉 大豆バター ノンエッグマヨネーズ		米 さとう パン粉 じゃがいも 油 ごま	
	赤	ぶたひき肉 ぶたもも肉 納豆 焼き豆腐 みそ 牛乳 チーズ		たまご 厚揚げ みそ 牛乳		ロースハム とりひき肉 大豆ミンチ 油あげ 牛乳		とびうお ロースハム ベーコン 牛乳 ひじき	
	緑	ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ ごぼう		にんじん ピーマン 玉ねぎ なす キャベツ 干しいたけ		にんじん きゅうり とうもろこし とうがん えのきたけ しょうが		にんじん パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	
		18日							
群	黄	なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 そくせき漬け れいとう 冷凍みかん	エネルギー 617kcal P: 19.3g F: 19.3g 食塩 2.1g						
	6	米 白麦 じゃがいも 油 カレールウ							
	赤	ぶたもも肉 牛乳 こんぶ							
	緑	にんじん かぼちゃ トマト缶 玉ねぎ なす スクキニ きゅうり キャベツ しょうが にんにく りんご みかん							

・ 今月予定している
地場産物は…
・ 米、きゅうり
玉ねぎ、生しいたけ、
さば、ふくらぎ
です。



ねっちゅうしゅう
熱中症に気を付けよう

しっかりと食べることが大切
です。食欲が落ちても、食べ
やすいものを選んで食べま
しょう。きゅうりやトマトな
どの野菜や果物、味噌汁や
白湯などがおすすめです。

すい ぶん ほ きゅう
ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていること
が多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水
分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大
量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料
などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むも
のもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

