

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	月	ゆかり ごはん	牛乳	豚肉と野菜の黒酢がらめ オクラのみそ汁 夏バテ予防の献立	牛乳、ぶた肉、ちくわ、きぬどうぶ、みそ、	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、さといも、	しそ、たまねぎ、にんじん、枝豆、オクラ、たまねぎ、えのき、ねぎ、
2	火	ごはん	牛乳	焼き肉いため 小松菜の冷やしうどん	牛乳、ぶた肉、みそ、くきわかめ、	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、白ごま、うどん、ごまあぶら、	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、りんご、小松菜、たまねぎ、
3	水	ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじだれ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそしる	牛乳、あかうお、ひじき、さつまあげ、あつあげ、みそ、	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、じゃがいも、	しょうが、こんにゃく、にんじん、枝豆、えのき、ねぎ、
4	木	麦ごはん	牛乳	肉みそ丼の具 添え野菜 春雨の天の川スープ 七夕ゼリー	牛乳、とりひき肉、ぶたひき肉、赤みそ、みそ、	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぶん、白ごま、はるさめ、ごまあぶら、七夕デザート、	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、
5	金	ガーリック トースト	牛乳	ツナソテー かぼちゃポターージュ チョコクリーム	牛乳、ツナ、牛乳、	ミルクコッペ、バター、チョコクリーム、あぶら、かぼちゃ、米粉、バター、生クリーム、	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、
8	月	麦ごはん	牛乳	キムたく丼 もずくスープ セレクトデザート	牛乳、ぶた肉、きぬどうぶ、もずく、かまぼこ、	むぎごはん、あぶら、さとう、アイス風デザート(チョコ)、	キムチ、たまねぎ、キャベツ、きりぼし大根、にんじん、えのき、ねぎ、みかん、
9	火	わかめ ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 車麩の卵とじ	牛乳、だいず、かえりぼし、とり肉、たまご、	わかめごはん、でんぶん、あぶら、白ごま、さとう、くるまふ、	にんじん、枝豆、たまねぎ、こんにゃく、小松菜、
10	水	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き くきわかめのきんぴら トマトの和風スープ	牛乳、さば、みそ、くきわかめ、ぶた肉、	ごはん、さとう、ごまあぶら、白ごま、	ねぎ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、トマト、たまねぎ、
11	木	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ 切干し大根の中華づけ 麻婆豆腐	牛乳、えだまめシューマイ、ぶたひき肉、もめんどうぶ、	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、	きりぼし大根、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、
12	金	ミルク ロール	牛乳	マグロメンチカツ ペンネラタトゥイユ	牛乳、マグロメンチカツ、ベーコン、とり肉、	ミルクロール、あぶら、ペンネ、オリーブ油、さとう、じゃがいも、	にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、にんじん、ブロッコリー、
15	月			海の日			
16	火	ごはん	牛乳	はるまき ナムル しょうゆラーメン	牛乳、はるまき、ぶた肉、なると、	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、中華めん、	もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、
17	水	ターメリック ライス	牛乳	ポテトリヨネーズ 添え野菜 コンソメジュリアン フランスの献立	牛乳、ぶた肉、とり肉、	ごはん、バター、ポテトチップス、あぶら、さとう、大麦、	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、
18	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツカルピス	牛乳、ぶた肉、	むぎごはん、あぶら、カレールー、ゼリー、	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、トマト、パイナップル、もも、りんご、

※給食で初めて食べる食材が出た場合、アレルギー反応が起こることがあります。子どもと確認・相談の上、食べるかどうかの判断をお願いいたします。

1日(月)は夏バテ予防の献立、17日(水)はフランスの献立となります。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

