


日	曜	献立名					主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		たんぱく質 脂質 糖質等
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 油脂	
1	火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ もやしのごま酢和え かぼちゃのカレーそぼろ煮			ちくわ うすあげ とり肉	牛乳 青のり粉	小松菜 にんじん かぼちゃ さやいんげん	もやし しょうが 玉ねぎ こんにゃく	米 天ぷら粉 さとう	油 ごま カレールー	780 Kcal 31 g 21 g
2	水	白ごはん (減)	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ ふりかけ			ぶた肉 赤だしみそ とり肉 さつまいも	牛乳 ふりかけ	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく しょうが しめじ	米 ラーメン さとう 片栗粉	ごま油 油	762 Kcal 33 g 21 g
3	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 はりはり漬け じゃがいものみそ汁			さば 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが きりぼし大根 玉ねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	768 Kcal 29 g 29 g
4	金	白ごはん	牛乳	レモンバジルチキン ジャーマンポテト たまごとレタススープ			とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく レモン 玉ねぎ しめじ レタス	米 じゃがいも 片栗粉	オリーブ油 油 バター	759 Kcal 31 g 29 g
7	月	すしめし	牛乳	そぼろずし トビウオフライ セタそうめん			とり肉 大豆ミート たまご うすあげ	牛乳 トビウオ	にんじん 小松菜	しょうが えだまめ 干しいたけ 玉ねぎ	米 パン粉 さとう 天ぷら粉 そうめん	油	879 Kcal 42 g 25 g
8	火	白ごはん	牛乳	とり肉のスタミナソース タマナーチャンプルー 小松菜のみそ汁			ぶた肉 たまご ロースハム とり肉 堅とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	773 Kcal 37 g 27 g
9	水	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐			しゅうまい ぶた肉 大豆ミート 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり 干しいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	784 Kcal 31 g 27 g
10	木	枝豆ご飯	牛乳	鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁	ジオパーク給食 「糸魚川」		とり肉 みそ ぶた肉 うすあげ 打ち豆	牛乳 	にんじん	えだまめ にんにく しょうが きゅうり こんにゃく	米 米粉 片栗粉 じゃがいも	ごま油 ごま 油	822 Kcal 34 g 31 g ジオパーク給食
11	金	ツナマヨ トースト	牛乳	夏野菜のパペロンチーノ オニオンスープ フローズンヨーグルト			ツナ ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	黄ピーマン にんじん 小松菜	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく なす	食パン 片栗粉 スパゲッティ	卵なしマヨネーズ オリーブ油 油	869 Kcal 37 g 40 g 白山めぐみん
14	月	白ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ			ぶた肉 ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	757 Kcal 32 g 27 g
15	火	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン ゆかり和え 揚げなすのみそ汁			とり肉 ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ゆかり粉 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり なす	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ	791 Kcal 35 g 27 g
16	水	わかめご飯	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げからめ 冷やしうどん			とり肉 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ ねぎ	米 うどん 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま 油 ごま油	758 Kcal 28 g 22 g
17	木	白ごはん	牛乳	春巻き 豆腐の中華サラダ わかめスープ			豆腐 とり肉 春巻き	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 さとう	油 ごま油	776 Kcal 22 g 28 g
18	金	麦ごはん	牛乳	究極のカツカレー ピリックルス			とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト 黄ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 さとう 天ぷら粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター カレールー	919 Kcal 31 g 31 g

※ 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、6群に分けて記載してあります。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---