

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 …… 工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱくしつ g
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	水	●麦ごはん		○もずくスープ ◆巻巻き ★切り干し大根の梅マヨあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	とうふ かまぼこ はるまき かつおぶし もずく	えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん うめ	637 17.8
2	木	コッペパン		○ポークビーンズ ★ひじきとナッツのサラダ りんごジャム	コッペパン じゃがいも さとう アーモンド あぶら りんごジャム	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり	649 26.5
3	金	●麦ごはん		○かきたま汁 ◆白身魚のねぎソースかけ ★ささみと野菜のねりごまあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまご とりにく とうふ ほき だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	628 28.3
6	月	■麦ごはん		○夏野菜カレールウ ★シーザーサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ クルトン	とりにく ハム	にんじん たまねぎ トマト コーン なす かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが レタス リーフレタス きゅうり	651 21.9
7	火	 七夕献立☆ ●麦ごはん		○豚汁 ◆いわしのしょうが煮 ★魚そうめんサラダ 七夕三色ゼリー(メロン・レモン・豆乳)	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ぶたにく あつあげ みそ いわししょうがに うおそうめん だし(いりこ)	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ コーン きゅうり オクラ	740 26.6
8	水	●麦ごはん		○こめこめんの中華スープ ★豚肉のしょうがいため ◆パイ	こめ むぎ こめこめん さとう あぶら でんぷん	いか ちくわ ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが ピーマン パイン	619 24.4
9	木	ミニ黒糖パン		○サラダスパゲティ ◆ししゃもフライ(1ひ) ★かみかみ大豆	こくとうパン スパゲティ さとう ごまあぶら あぶら	とりにく ツナ わかめ ししゃもフライ だいず	レタス きゅうり にんじん トマト コーン	569 23.2
10	金	●麦ごはん		○親子煮 ★キャベツのごま酢あえ ◆いりこの香りあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	とりにく たまご かまぼこ こうやとうふ いりこ あおのり だし(かつおぶし)	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ もやし	613 28.1
13	月	●麦ごはん		○カレー肉じゃが ★マロニーの酢の物 ふりかけ(のりごま)	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう マロニー ごま ごまあぶら あぶら ふりかけ	ぶたにく あつあげ うずらたまご とりにく わかめ	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり	645 25.1
14	火	●麦ごはん		○はんぺんのすまし汁 ◆とりのからあげ ★いり大豆のサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	はんぺん とうふ わかめ とりにく だいず だし(かつおぶし・こんぶ)	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	657 26.7
15	水	ふるさとくまさんデー かみましきのうまかモン 「にら」 ●わかめごはん		○貝だくさん汁 ◆にんじんシューマイ(1こ) ★にらの塩昆布あえ	こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら	わかめ とりにく あつあげ にんじんシューマイ こんぶ だし(こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ にら もやし きゅうり	592 22.3
16	木	カットまるパン		○野菜スープ ◆てりやきハンバーグ ★ひじきポテトサラダ ムース	まるパン さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ムース	とりにく ハンバーグ ひじき ハム	たまねぎ しめじ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	689 28.0

★献立は都合により変更になる場合があります。

☆この献立表は、町内統一のもので、給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

夏バテ退治

