

●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	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	火	●麦ごはん	牛乳	○麻婆豆腐 ★竹輪のマヨサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたにくみそ ちくわ	にんじん しいたけ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	623 27.9
2	水	●麦ごはん	牛乳	○ぽっかけ汁 ◆焼さば ★ごま酢和え	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅう あつあげ だし(かつおぶし) さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	636 26.3
3	木	●焼き立てパン (広安小)	牛乳	○ポークピーンズ ★ひじきと小松菜のサラダ マーシャルピーンズ(広安小以外)	パン じゃがいも さとう アーモンド あぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ こまつな	628 28.0
4	金	●麦ごはん	牛乳	○キムチ豚汁 ◆厚焼き玉子 ★切干大根のごまツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あつやきたまご ツナ だし(いりこ)	にんじん キムチ だいこん ごぼう しょうが ねぎ きゅうり	628 28.0
7	月	七夕献立 ●麦ごはん	牛乳	○魚そうめん汁 ◆いわしの生姜煮 ★いり大豆のサラダ 七夕ミニゼリー	こめ むぎ さとう あぶら たなばたミニゼリー (パインあじ)	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ だし(かつお こんぶ) わかめ いわしのしょうがに だいす チーズ	にんじん たまねぎ えのき オクラ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	639 24.9
8	火	●麦ごはん	牛乳	○五目肉じゃが ★もやしとツナの中華和え	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ うずらたまご ツナ	にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ もやし きくらげ きゅうり	649 26.6
9	水	■麦ごはん ビビンバの肉 (ご飯の上に)	牛乳	○トックのスープ ★ナムル	こめ むぎ トック こんにゃく さとう さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ こまつな もやし しょうが だけのこ しいたけ にんにく	648 25.6
10	木	ミニミルクパン	牛乳	■ごまサラダうどん ◆いわしのカリカリフライ(1尾) ★枝豆	パン うどん ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ いわしのカリカリフライ	にんじん トマト レタス きゅうり コーン えだまめ	588 26.5
11	金	●麦ごはん	牛乳	○大豆の磯煮 ★小松菜のごまあえ	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう だいす とりにく あぶらあげ てんぷら ちくわ わかめ	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	624 25.9
14	月	■麦ごはん	牛乳	○夏野菜カレールウ ★シーザーサラダ	こめ むぎ さとう くるトン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ハム ミックスピーンズ	にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ コーン なす えだまめ にんにく しょうが レタス ベビーリーフ	628 23.1
15	火	●麦ごはん	牛乳	○具だくさんみそ汁 ◆シイラフライ ★じゃこ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ だし(いりこ) シイラフライ ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ もやし きゅうり	611 26.9
16	水	●麦ごはん	牛乳	○汁ビーフン ★豚キムチ ムース	こめ むぎ ビーフン さとう あぶら ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ	にんじん たまねぎ もやし しょうが ねぎ キャベツ キムチ だけのこ にら チンゲンサイ	649 26.4
17	木	カット丸パン	牛乳	○トマたまスープ ◆ハンバーグ ★マカロニサラダ	パン ジャがいも でんぶん さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハンバーグ ハム	にんじん トマト にんにく たまねぎ コーン きゅうり バセリ	601 27.4

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。

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

なつ けんこう す ひく さく 夏を健康に過ごすためのひくをさくろう！

にち せいかつ 1日の生活リズムを しょくじ 食事からしっかりつくる



あさひるゆう しょく じかん き 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られます。早起き・早寝も心がけましょう。

す 好ききらいなく、た しっかり食べる



なつ しゅん やさい からだ ちょうし 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。

すいぶん ほ きゅう こまめな水分補給を こころ 心がける



かわ まえ みず ちや のどが渴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。