



# 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) (mg)
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					605 362
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボーなす	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ・だいず ぎゅうにく		ふるね・にんにく・にんじん しいたけ・たまねぎ なす・はねぎ・ねぶかねぎ	
	トマトとじゃがいものスープ ミルクプリン	じゃがいも ミルクプリンのもと		ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ・トマト・パセリ	
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					573 365
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじのフライごまソース	さとう・パンこ・こむぎこ	ごま	あじ		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	おひたし はるさめスープ	りょくとうはるさめ		あらびきつくね (卵・乳不使用)		にんじん・たまねぎ・だいこん こまつな	
3 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					700 298
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	とうふ・ぶたにく だいず・ぎゅうにく		にんにく・たまねぎ グリーンピース・にんじん	
	三しょくサラダ くだもの	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり すいか	
6 (月)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	あぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・たまねぎ グリーンピース	617 332
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	こむぎこ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ たけのこ・しいたけ	
	ハムとこまつなのちゅうかいため たまごのスープ	りょくとうはるさめ でんぷん	ごまあぶら・あぶら	ポークハム たまご		こまつな・キャベツ たまねぎ・えのきたけ・はねぎ とうもろこし・きくらげ	
	レアチーズ				スキムミルク クリームチーズ	イチゴかじゅう	
7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					632 399
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		マッシュルーム・たまねぎ にんにく・しょうが	
	フレンチサラダ あまのがわスープ たばぼたゼリー	さとう	あぶら	かまぼこ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし えのきたけ・にんじん おくら・だいこん ブルーベリーかじゅう うんしゅうみかんかじゅう レモンかじゅう	
JA三島函南さんが三島で採れる食材を知ってほしいと、プレゼントしてくれる三島馬鈴薯です。							
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					654 321
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう でんぷん		ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん グリーンピース・ふるね	
	とうふのみそしる のりふりかけ くだもの	さとう	ごま	とうふ・みそ	わかめ あおのり	きゃべつ・こまつな すいか	
9 (木)	ちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					630 332
	ジャージャーめん	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		ふるね・にんにく・たまねぎ・たけのこ にんじん・しいたけ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと ちゅうかあえ	じゃがいも さとう・でんぷん さとう	ごまあぶら・ごま	さかなのすりみ		こまつな キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					580 375
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かますこめこフライ(ごまソース)	さとう・こめこ	ごま		かます	せんちゃ	
	おひたし すましじる			とうふ・かまぼこ	わかめ	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・えのきたけ・こまつな	
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					628 345
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ビビンバ(にくいため)	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく・みそ		ぜんまい・にんにく	
	ビビンバ(やさいのナムル) ビビンバ(いりたまご) わかめスープ		ごまあぶら・ごま あぶら ごまあぶら ごま	たまご	わかめ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・えのきたけ はねぎ・とうもろこし・チンゲンサイ	
14 (火)	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら ごま	ぶたにく		たかなずけ・ねぶかねぎ ふるね	686 418
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん・さとう キャッサバでんぷん	ラード	とりにく・かつおぶし えんどうまめ			
	あおなとひじきのにびたし とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん・さとう	ごま	あぶらあげ ベーコン・とうふ	ひじき	こまつな・キャベツ とうもろこし・きくらげ チンゲンサイ・たまねぎ	
	おこめdeプリンタルト	さとう・こめこ	ショートニング	とうにゅう			

\*従来の献立に少しずつ戻していきます。  
\*引き続き衛生管理を徹底した上で給食時間の感染症防止対策を行っていきます。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) (mg)
15 (水)	しょくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		599 310
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウインナーのトマトに ビーンズサラダ	こむぎこ・じゃがいも さとう	バター ごまあぶら	ポークウインナー だいた		にんじん・たまねぎ・グリーンピース とうもろこし・キャベツ きゅうり・えだまめ イチゴ	
	イチゴジャム	さとう					
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 389
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのしおこうじやき		ごま	さば			
	きりほしだいこんと こおりとうふのもの とんじる	さとう		こおりとうふ あぶらあげ ぶたにく・みそ なまあげ	ひじき	ゆでほしだいこん にんじん・いんげん だいこん・にんじん・ごぼう はねぎ	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					636 283
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たちうおのフライ	こむぎこ・ばんこ		たちうお			
	たちうおフライ (なつやさいソース)	さとう	オリーブあぶら			にんにく・たまねぎ・ズッキーニ トマト・ピーマン・なす	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・えのきたけ・にんじん パセリ	
アーモンドフィッシュ	さとう	ごま アーモンド			かたくちいわし		
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					619 373
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	さとう・でんぷん ばんこ	あぶら	いわし			
	ごまあえ ぐだくさんじる	さとう でんぷん	ごま	とうふ		こまつな・キャベツ はくさい・にんじん・はねぎ えのきたけ	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 299
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにくどんのぐ	あぶら	ごま	ぎゅうにく・ぶたにく		りんごかん・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	わかめスープ				わかめ	たまねぎ・えのきたけ チンゲンサイ・にんじん メロン	
22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					589 499
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきししゃも			ししゃも			
	こまつなのびたし			あぶらあげ		こまつな・にんじん・しめじ えのきたけ	
	みそしる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ みそ		だいこん・ごぼう・はねぎ	
グレープゼリー	さとう				ぶどうかじゅう		
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					684 286
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいたのあげがらめ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	さわら・だいた		ふるね・えだまめ	
トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン かまぼこ		たまねぎ・トマト ほうれんそう		
28 (火)	カレーごはん	こめ・むぎ					721 299
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・なす にんじん・かぼちゃ・トマト りんごかん・みかんかん アセロラかじゅう・りんごかじゅう メロン・パインかん	
フルーツジュレ	さとう・みずあめ						
29 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					634 322
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	えびフライ	パンこ・こむぎこ でんぷん		えび だいた			
	タルタルソース	さとう こんにゃくこ	あぶら	だいたのこな		ピクルス・たまねぎ レモンかじゅう・あかピーマン	
	キャベツとちくわのびたし	じゃがいも		いわしいりちくわ みそ・あぶらあげ	わかめ	キャベツ・にんじん たまねぎ・はねぎ	
みそしる							
30 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 418
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか・えび		にんじん・たまねぎ・キャベツ たけのこ・しいたけ・さやいんげん	
まめとじゃこのごまあげ	しろいんげんまめ さとう・でんぷん	ごま ごまあぶら			ちりめんじゃこ		
31 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					628 301
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎゅうどんのぐ	さとう・しらたき		ぎゅうにく		にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	みそしる	じゃがいも		みそ・あぶらあげ	わかめ	はねぎ・こまつな	
	くだもの					すいか	

とりすぎ注意!! 甘い飲み物・・・

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎや虫歯の原因になります。普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。



保護者のみなさまへ

夏は、暑さで体がだるくなったり食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早起き、早寝で生活リズムをととのえて、朝ご飯をしっかり食べるようにすると、子どもたちも元気に夏を過ごせます。

