



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 ベーコン | | 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 たまねぎ・トマト・パセリ | |
| | トマトとじゃがいものスープ | じゃがいも | | | | | |
| | ミルクプリン | ミルクプリンのもと | | | ぎゅうにゅう スキムミルク | | |
| 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 | | | |
| | おひたし | | | | | こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・だいこん こまつな | |
| | はるさめスープ | りよくとうはるさめ | | あらびきつくね (卵・乳不使用) | | | |
| 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 にんじん・きゅうり すいか | |
| | 三しょくサラダ | じゃがいも・さとう | ごまあぶら | | | | |
| | くだもの | | | | | | |
| 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 | りよくとうはるさめ | ごまあぶら・あぶら | ポークハム | | 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 イチゴかじゅう | |
| | たまごのスープ | でんぷん | | たまご | | | |
| | レアチーズ | | | | スキムミルク クリームチーズ | | |
| 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 | | |
| | 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 こまつな・キャベツ 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 | |
| | ハムとこまつなのちゅうかいため | りよくとうはるさめ | ごまあぶら・あぶら | ポークハム | | | |
| | あまのがわスープ | | | かまぼこ | | | |
| たばばたゼリー | さとう | | | | | | |
| 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 きゃべつ・こまつな すいか | |
| | とうふのみそしる | | | とうふ・みそ | わかめ | | |
| | のりふりかけ | さとう | ごま | | あおのり | | |
| くだもの | | | | | | | |
| 9 (木) | ちゅうかめん | ちゅうかめん (こむぎこ) | | | | | 630 |
| | 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 | じゃがいも さとう・でんぷん | | さかなのすりみ | | こまつな | |
| | ちゅうかあえ | さとう | ごまあぶら・ごま | | スキムミルク クリームチーズ | キャベツ・きゅうり・とうもろこし イチゴかじゅう | |
| レアチーズ | | | | | | | |
| 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 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 | |
| | おひたし | | | とうふ・かまぼこ | わかめ | | |
| | すましじる | | | | | | |
| 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) | | ごまあぶら・ごま | | | ほうれんそう・キャベツ・にんじん | |
| | ビビンバ (いりたまご) | さとう | あぶら | たまご | | | |
| | わかめスープ | | ごまあぶら ごま | | わかめ | 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 あぶらあげ ベーコン・とうふ | | 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 | |
| | あおなとひじきのびたし | | | | ひじき | | |
| | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん・さとう | ごま | | | | |
| | 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 | こむぎこ・じゃがいも | バター | ボークウインナー | | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | |
| | ビーンズサラダ | さとう | ごまあぶら | だいず | | とうもろこし・キャベツ | |
| | イチゴジャム | さとう | | | | きゅうり・えだまめ | |
| 16 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | イチゴ | 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 | さとう | | こおりとうふ | ひじき | ゆでほしだいこん | |
| | こおりとうふのもの | | | あぶらあげ | | にんじん・いんげん | |
| 17 (金) | とんじる | こんにゃく | | ぶたにく・みそ | | だいこん・にんじん・ごぼう | 636 283 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | なまあげ | | はねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | たちうおのフライ | こむぎこ・ぱんこ | | 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 | |
| 20 (月) | ポテトスープ | じゃがいも | | ベーコン | | トマト・ピーマン・なす | 619 373 |
| | アーモンドフィッシュ | さとう | ごま | | かたくちいわし | たまねぎ・えのきたけ・にんじん | |
| | | アーモンド | | | | パセリ | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| 21 (火) | 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 | 613 299 |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | にんにく・しょうが | |
| | ぐだくさんじる | でんぷん | | とうふ | | こまつな・キャベツ | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | はくさい・にんじん・はねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | えのきたけ | |
| 22 (水) | 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 | 589 499 |
| | わかめスープ | | | | わかめ | たまねぎ・にんじん・ピーマン | |
| | くだもの | | | | | たまねぎ・えのきたけ | |
| | ひじきごはん | こめ・むぎ | | とりにく・あぶらあげ | ひじき | チンゲンサイ・にんじん | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | メロン | |
| 27 (月) | やきししゃも | | | ししゃも | | しいたけ・さやいんげん | 684 286 |
| | こまつなのびたし | | | あぶらあげ | | にんじん | |
| | みそしる | こんにゃく・じゃがいも | | ぶたにく・とうふ | | こまつな・にんじん・しめじ | |
| | グレープゼリー | さとう | | みそ | | えのきたけ | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | ぎゅうにゅう | だいこん・ごぼう・はねぎ | |
| 28 (火) | ぎゅうにゅう | | | | | ぶどうかじゅう | 721 299 |
| | なつやさいカレー | じゃがいも | あぶら | さわら・だいず | | ふるね・えだまめ | |
| | フルーツジュレ | さとう・みずあめ | | たまご・ベーコン | | たまねぎ・トマト | |
| | カレーごはん | こめ・むぎ | | かまぼこ | | ほうれんそう | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| 29 (水) | えびフライ | ぱんこ・こむぎこ | | えび | | ふるね・にんにく・たまねぎ・なす | 634 322 |
| | タルタルソース | でんぷん | | だいず | | にんじん・かぼちゃ・トマト | |
| | キャベツとちくわのにびたし | さとう | あぶら | だいずのこな | | りんごかん・みかんかん | |
| | みそしる | こんにゃくこ | | いわしいりちくわ | | アセロラかじゅう・りんごかじゅう | |
| | むぎいりごはん | じゃがいも | | みそ・あぶらあげ | わかめ | メロン・パインカン | |
| 30 (木) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 623 418 |
| | ちゅうかどんのぐ | でんぷん | あぶら | ぶたにく | | にんじん・たまねぎ・キャベツ | |
| | まめとじゃこのごまあげ | しろいんげんまめ | ごま | いか・えび | | たけのこ・しいたけ・さやいんげん | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ちりめんじゃこ | | |
| 31 (金) | ぎゅうどんのぐ | さとう・しらたき | ごま | ぎゅうにく | | にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ | 628 301 |
| | 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 | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |

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。

