

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
献立名	麦ご飯 夏野菜カレー たこのから揚げ 若布と胡瓜のサラダ	ご飯 白菜キムチスープ チンジャオロースー パンパンジー	ご飯 鶏ごぼろ汁 さわらのたつた揚げ じゃこピーマン	ご飯 豆腐の味噌汁 ゴーヤチャンプルー 青のりポテト	小型バターパン コンソメスープ 星型ハンバーグ 海と畑のサラダ 七タゼリー	ご飯(少なめ) ひらひらうどんスープ ちくわの二色揚げ ズッキーニの金平	ゆかりご飯 冬瓜の味噌汁 ますの塩焼き もやしのからし和え カットパイン	ご飯 ビーフンスープ マーボー茄子 ハムと胡瓜のサラダ	☆ ご飯 数のすまし汁 鶏肉のレモンじょうゆかけ 金時煮豆	アップルパン ラタトゥユ あじフライ ささみのマヨサラダ	ご飯 肉団子と春雨のスープ ゆでとうもろこし ひーじきに元気になるサラダ プリン
材料名および使用量(g)	精白米 75□ 押麦 8□ 牛もも肉 20○ じゃがいも 45□ たまねぎ 45△ トマト 15△ にんじん 10△ なす 15△ しょうが 0.5△ にんにく おろし 1 カレールーウ 8 カレー粉 0.2 塩 0.2 こしょう 0.03 たご 45○ パプリカ 0.4 こしょう 0.01 でん粉 5□ なたね油 5□ きゅうり 30△ わかめ 1△ しらす干し 2○ 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1□	精白米 80□ 豚もも肉 15○ はくさいキムチ 30△ たまねぎ 30△ チンゲンサイ 10△ にんじん 10△ えのきたけ 5△ うすくちしょうゆ 2 にら 5△ うすくちしょうゆ 2.5 こしょう 0.03 牛肉 20○ たまねぎ 15△ 赤ピーマン 5△ たけのこ 10△ 青ピーマン 5△ しょうが 0.5△ にんにく おろし 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 キャベツ 15△ きゅうり 20△ ささみ 10○ はるさめ 3□ しょうが 0.5△ うすくちしょうゆ 2 ごま 1□ 穀物酢 1 三温糖 1□ ごま油 0.2□	精白米 80□ 若鶏もも皮なし 15○ 生揚げ 20○ ごぼう 15△ にんじん 15△ えのきたけ 5△ うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 削り節 2○ 出し昆布 0.5○ さわら 1切 しょうが 0.5△ うすくちしょうゆ 1.5 でん粉 6□ なたね油 4□ しらす干し 3○ 青ピーマン 10△ にんじん 5△ 焼き竹輪 7○ 粉かつお 0.5□ ごま 0.5□ こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.8 酒 0.8 三温糖 0.5□ ごま油 0.2□	精白米 80□ 木綿豆腐 25○ たまねぎ 20△ だいこん 20△ にんじん 10△ 生しいたけ 5△ 油揚げ 5○ 葉ねぎ 5△ わかめ 0.5○ 米みそ 8 煮干しだし 3○ 豚もも肉 15○ 生揚げ 15○ たまねぎ 10△ 鶏卵 15○ にがうり 10△ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.2□ 酒 1.2 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.1□ じゃがいも 45□ なたね油 4□ 青のり 0.1○ 塩 0.1	コッペパン 40□ 無塩バター 4□ ベーコン 10○ たまねぎ 20△ にんじん 30△ オクラ 5△ じゃがいも 15○ 黄ピーマン 2△ セロリー 3△ ぶなしめじ 3△ しょうが 0.5△ ローリエ 0.01 鶏骨ミンチ(だし) 5○ うすくちしょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02 星型ハンバーグ 1 なたね油 0.01 ケチャップ 1 濃厚ソース 1 ぶどう酒 赤 1 水 3 キャベツ 15△ まぐろ水煮 7○ きゅうり 20△ にんじん 3△ スイートコーン缶 3△ ほしひじき 0.6○ りんご酢 2 オリーブ油 1.5□ うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01 七タゼリー 1□	精白米 70□ うどん 25□ 若鶏もも皮なし 10○ 鶏卵 20○ りよくとうもやし 10△ にんじん 10△ 葉ねぎ 5△ 生しいたけ 5△ うすくちしょうゆ 5.5 本みりん 2 削り節 2○ みみそ 2 塩 0.1 なたね油 0.01 カレー粉 0.2 青のり 0.1 なたね油 3□ ズッキーニ 10△ ごぼう 10△ 黄ピーマン 5△ さつま揚げ 5○ ごま 0.3□ こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1□ 本みりん 0.2 ごま油 0.01□	精白米 80□ ゆかり 1 とうがん 30△ 木綿豆腐 30○ にんじん 10△ さつま揚げ 5○ 生しいたけ 5△ 葉ねぎ 5△ わかめ 1○ 煮干しだし 4○ 米みそ 7 塩 0.1 なたね油 0.01 りよくとうもやし 12△ きゅうり 15△ キャベツ 10△ ささみ 5○ ごま 0.5□ うすくちしょうゆ 2 穀物酢 1 三温糖 1□ からし粉 0.03 ごま油 0.1□ カットパイン 1□	精白米 80□ ムキエビ 15○ はくさい 25△ たけのこ 10△ にんじん 15△ ピーマン 7□ 乾しいたけ 1△ しょうが 0.5△ 鶏骨ミンチ(だし) 5○ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 なす 35△ 合挽きミンチ 10○ 青ピーマン 10△ しょうが 0.2△ にんにく おろし 0.1 米みそ 2.5 こいくちしょうゆ 1 三温糖 1□ ごま油 0.3□ トウバンジャン 0.15 本みりん 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 0.3□ デキシンハム 10○ きゅうり 20△ キャベツ 10△ ノンエッグマヨ 3□ うすくちしょうゆ 1 ごま 1□	精白米 80□ 焼きふ 1□ 木綿豆腐 10○ かまぼこ 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ えのきたけ 6△ 葉ねぎ 5△ わかめ 1○ うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.1 出し昆布 0.5○ 削り節 2○ 若鶏もも皮なし 2○ でん粉 5□ なたね油 4□ 三温糖 1.5□ うすくちしょうゆ 2 レモン果汁 0.8△ ぶどう酒 白 0.5 水 1.3 金時豆 乾 11○ 三温糖 2.7□ うすくちしょうゆ 0.4 塩 0.01	コッペパン 50□ ドライアップル 7.5△ ベーコン 10○ たまねぎ 35△ ズッキーニ 15△ トマト 15△ なす 20△ にんじん 15△ 青ピーマン 5△ しょうが 0.5△ にんにく おろし 0.2 トマトソース 5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.03 しょうが 0.01 ローリエ 30△ あじ 1枚○ 塩 0.1 こしょう 0.02 小麦粉 3□ パン粉 9□ なたね油 4□ ささみ 5○ きゅうり 25△ キャベツ 10△ スイートコーン缶 5△ ノンエッグマヨ 6□	精白米 80□ 肉団子 30○ はるさめ 3□ はくさい 25△ にんじん 15△ たけのこ 15△ チンゲンサイ 5△ うすくちしょうゆ 5 こしょう 0.02 鶏骨ミンチ(だし) 10○ ローリエ 0.01 しょうが 1△ とうもろこし 0.5本△ 塩 0.5 ほしひじき 0.4○ まぐろ水煮 5○ きゅうり 30△ にんじん 5△ ごま 1□ 穀物酢 2 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5□ からし粉 0.03 ごま油 0.2□ プリン 1□
4年	701kcal	575kcal	648kcal	657kcal	615kcal	604kcal	588kcal	580kcal	652kcal	643kcal	685kcal
中学	870kcal	706kcal	791kcal	813kcal	798kcal	744kcal	721kcal	713kcal	800kcal	746kcal	835kcal

にち
18日の
ゆでとうもろこしは
とうじつ あさ
当日の朝に
しゅうかくよいてい
収穫予定だよ!



- 赤色の食品
…体をつくるもとに
なるもの
- 黄色の食品
…熱や力になるもの
- △緑色の食品
…体の調子を整えるもの

- ※牛乳は毎日ついています。
- ※材料の都合により献立を変更することがあります。
- ※網掛けは除去食対応献立です。
- ☆食べ物を大切にする日 13日(木)

ただ すいぶん ほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

少しずつ、こまめに

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。ペットボトルなどからはそのまま飲まずに、コップに移してから一口ずつ、一杯ほどをゆっくり飲みましょう。

飲み物の種類に気をつける

基本的に、水かお茶を飲みましょう。汗が多く出たときはスポーツドリンクも有効です。スポーツドリンクや糖分が多い清涼飲料水を常用すると、糖分や塩分の摂り過ぎに繋がります。

のどが渴いたと感じる前に

「のどが渴いた」と感じたときは、もう体は水分不足気味です。こまめに水分を摂るため、時間をあらかじめ決めておくとよいでしょう。

食べものからも水分補給

食べものからも水分は補給できます。水で炊くごはん、みそ汁などの汁物はもちろん、夏が旬の野菜や果物は水分やミネラルが多く、水分補給にも適しています。

幼稚園と小学校、中学校で重量が
違う献立は以下の通りです。

5日(水) さわら	幼小:35g 中:40g
7日(金) 星型ハンバーグ	幼小:40g 中:60g
11日(火) ます	幼小:40g 中:50g
13日(木) 若鶏もも皮なし	幼小:25g 中:30g
14日(金) あじ	幼小:30g 中:40g