

給食だより 7、8月号

月	火	水	木	金
<p>あつ ま しよくじ</p> <p>暑さに負けない食事をしよう</p> <p>夏野菜を モリモリ食べて 夏バテ知らず♪</p> 		<p>新鮮で、みずみずしい「夏野菜」には からだを冷やす効果があります。 食事やおやつに、取り入れてみましょう♪ ～夏野菜の例～</p>  <p>給食にも、夏野菜がたくさん登場します！</p>		<p>1 523 kcal 1.8 g</p> <p>メンマいため いかのさいきょうやき</p> <p>ごはん とろろこんぶの わふうじる</p> <p>いか ぶたにく とうふ こんぶ みそ</p> <p>こめ あぶら</p> <p>にんじん キャベツ にら きぬさや メンマ だいこん しいたけ ねぎ</p>
<p>4 642 kcal 2.1 g</p> <p>半夏生(はんげしょう) こんだて</p> <p>なめたけあえ からあげ</p> <p>ごはん たこの つみれじる</p> <p>とりにく とうふ たこ たら</p> <p>こめ さとう あぶら ごま かたくりこ</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり みつば だいこん きぬさや なめたけ</p>	<p>5 652 kcal 2.1 g</p> <p>なすとひきにくのみそいため がんものにつけ</p> <p>ごはん トマトにくじゃが</p> <p>がんもどき ぶたにく みそ</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも</p> <p>えだまめ にんじん ピーマン なす しそ たまねぎ トマト さやいんげん</p>	<p>6 604 kcal 3.3 g</p> <p>えだまめのレモンマリネ カレー・ヴルスト</p> <p>えだまめ にんじん キャベツ コーン レモン たまねぎ ブロッコリー さやいんげん</p> <p>せわれこめこパン</p> <p>ウインナー ベーコン</p> <p>こめこパン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも おおむぎ</p>	<p>7 620 kcal 1.9 g</p> <p>七夕こんだて</p> <p>ごしきあえ たなばたハンバーグ</p> <p>ごはん そうめんじる</p> <p>とりにく ぶたにく ひじき かまぼこ とうふ</p> <p>こめ さとう かたくりこ ごま あぶら そうめん</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ しいたけ コーン はくさい オクラ</p>	<p>8 668 kcal 29.0 g</p> <p>きゅうりのすのもの あじフライ</p> <p>えだまめ なつやさいの ごはん みそじる</p> <p>あじ わかめ あぶらあげ みそ だいす</p> <p>こめ ごま あぶら さとう パンこ こむぎこ</p> <p>えだまめ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす えのきたけ ほうれんそう</p>
<p>11 564 kcal 1.8 g</p> <p>かおりあえ とうふチリ</p> <p>ごはん じゃがいもの みそじる</p> <p>なまあげ あぶらあげ みそ だいす</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>たまねぎ さやいんげん もやし にんじん キャベツ きゅうり しそ ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>12 577 kcal 2.5 g</p> <p>すいか にらまんじゅう</p> <p>しおラーメン スープ</p> <p>ゆでちゅうか</p> <p>ぶたにく なると</p> <p>ゆでちゅうか あぶら ぎょうざのかわ</p> <p>にんじん もやし しいたけ ねぎ コーン ほうれんそう にら すいか</p>	<p>13 579 kcal 2.1 g</p> <p>キャベツのピクルスぶう かぼちゃオムレツ</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん みそワントン</p> <p>たまご ぶたにく とりにく みそ のり</p> <p>こめ あぶら さとう ごま ワントンのかわ</p> <p>かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン にら ねぎ</p>	<p>14 644 kcal 1.7 g</p> <p>あおのりポテト たちうおのピリからやき</p> <p>ごはん みそけんちん</p> <p>たちうお あおのり なまあげ みそ</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら</p> <p>こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ</p>	<p>15 641 kcal 3.0 g</p> <p>ひやしパイン グリーンサラダ</p> <p>なつやさいの キーマカレー</p> <p>ナン</p> <p>ぶたにく</p> <p>ナン あぶら ごま さとう カレーウ</p> <p>キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん なす トマト パイナップル</p>
<p>18 海の日</p> 	<p>19 674 kcal 2.4 g</p> <p>なつやさいのソテー さばのしおこうじやき</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>さば ウインナー ぶたにく かまぼこ</p> <p>こめ さとう あぶら はるさめ</p> <p>にんじん スッキーニ ピーマン かぼちゃ コーン ごぼう たけのこ えのきたけ しいたけ</p>	<p>20 672 kcal 3.0 g</p> <p>ゴーヤチャンプルー てりやきにくだんご</p> <p>りんごジャム ラタトゥイユ</p> <p>こめこパン</p> <p>ぶたにく とりにく とうふ ツナ かつおぶし ベーコン</p> <p>こめこパン あぶら りんごジャム</p> <p>にがうり キャベツ コーン トマト にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン スッキーニ</p>	<p>21 568 kcal 1.8 g</p> <p>だいすもやしのナムル セルフのぶたキムチどん</p> <p>ごはん なつのっぺじる</p> <p>ぶたにく とりにく ちくわ</p> <p>こめ あぶら ごま さとう かたくりこ</p> <p>こんにゃく にら はくさい もやし キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん とうがん しいたけ オクラ</p>	<p>22 682 kcal 2.0 g</p> <p>はるさめサラダ いわしのかばやき</p> <p>ごはん とうふの みそじる</p> <p>いわし ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいす</p> <p>こめ あぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも かたくりこ</p> <p>キャベツ きゅうり コーン はくさい ねぎ</p>
<p>25 627 kcal 1.7 g</p> <p>ビーフソテー やきざけ</p> <p>ごはん キャベツの みそじる</p> <p>さけ ぶたにく あぶらあげ みそ だいす</p> <p>こめ あぶら ビーフン さとう じゃがいも</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ にら コーン えのきたけ ねぎ</p>	<p>26 763 kcal 2.3 g</p> <p>とうもろこし ゴーヤのあげに</p> <p>マーボーめん スープ</p> <p>ソフトめん</p> <p>とりにく ぶたにく とうふ みそ</p> <p>ソフトめん ぶ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま</p> <p>ごぼう にがうり にんじん たまねぎ しいたけ にら ねぎ とうもろこし</p>	<p>27 715 kcal 2.1 g</p> <p>えだまめ フルーツしらたま</p> <p>なつやさいのハヤシライス (むぎごはん)</p> <p>ぶたにく だいす</p> <p>こめ おおむぎ しらたまもち あぶら ハヤシルウ さとう セリー</p> <p>みかん パイナップル たまねぎ かぼちゃ にんじん ぶなしめじ なす コーン トマト えだまめ</p>	<p>夏休み</p> 	
<p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>8/30 675 kcal 2.4 g</p> <p>みかんゼリー だいすど ひじきのサラダ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p> <p>ぶたにく だいす ひじき</p> <p>こめ おおむぎ あぶら さとう カレーウ みかんゼリー</p> <p>たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>8/31 629 kcal 2.1 g</p> <p>にはいすあえ かぼちゃコロッケ</p> <p>ゆかりごはん とんじる</p> <p>ぶたにく とうふ みそ だいす</p> <p>こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも</p> <p>しそ かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ</p>

※都合により献立は変更になる場合があります。牛乳は、赤の食品です。