



日	曜日	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	ごはん ぶた肉のみそ焼き 夏やさいとそうめんじる	牛乳 ツナとひじきの ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 かまぼこ ヨーグルト	にんにく にんじん さやいんげん	きゅうり きピーマン うめ	米 ごま油 油	さとう そうめん	691	28.5	
2	金	うめとえだまめのごはん いわしのみぞれに とうふとわかめのみそじる	牛乳 ひき肉とスッキーニの れいとうパン	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	いわし とうふ わかめ	えだまめ エリンギ ねぎ うめ スッキーニ	米 油		625	27.4	
5	月	ごはん ビビンバの具(いため肉 おもち入りキムチスープ)	牛乳 ナムル) アイスだいふく	牛乳 ぶた肉	みそ 牛肉	ほししいたけ にんにく にんじん えのきだけ	ねぎ いら ちやし こまつな たまねぎ	米 ごま油 だいふく	油 しらたま さとう	673	22.9
6	火	食パン 牛乳 ウインナーとこまつなのソテー	ブルーベリージャム あじのナゲット(2こ) パンプキンポタージュ	牛乳 ウインナー	あじ 白いんげん豆	こまつな かぼちゃ	たまねぎ パセリ	パン 油 バター	ジャム じゃがいも こむぎこ	606	19.8
7	水	ごはん 夏やさいカレー ひんやりフルーツポンチ	牛乳 星がたハンバーグ	牛乳 ぶた肉	白いんげん豆 とり肉	にんにく にんじん ピーマン りんご	しょうが たまねぎ なす もも パインアップル	米 さとう しらたま	油 カレールー ゼリー	716	22.9
8	木	ミートスパゲティ(めん 牛乳 コンソメスープ)	ミートソース) たこナゲット(2こ) あじつけ小魚	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ひよこ豆 たこ いわし	にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん グリーンピース トマト	スパゲッティ さとう	油 こむぎこ	659	27.2
9	金	ごはん 白身魚の野菜ソースがけ 肉だんごとキャベツのスープ	牛乳 ビーフンのカレーいため こくとうビーンズ	牛乳 大豆 とり肉	ナイルパーチ ハム	にんじん えのきだけ いら もやし こまつな	きゅうり たまねぎ パセリ レモン キャベツ	米 さとう ピーフン ごま油	油 でんぶん ごま	624	25.8
12	月	ごはん 牛乳 きゅうりのうめおかかあえ	のりふりかけ わふう肉だんご(2こ) 焼きなすのみそじる	牛乳 とり肉 かつおぶし みそ	のり ツナ 油あげ ぶた肉	きゅうり うめ こまつな	にんじん なす えのきだけ	米 ごま油 油	さとう ごま	628	23.6
13	火	フィッシュバーガー(丸パン ソース 牛乳 じゃがベースープ)	白身魚のフライ あじつけゆでキャベツ) ミルメークコーヒー りんご	牛乳 ベーコン	メルルーサ	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん りんご	パン じゃがいも パンこ	油 ミルメーク	583	20.1
14	水	ターメリックライス バターチキンカレー	牛乳 カラフルサラダ	牛乳 ヨーグルト	とり肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー トマト	しょうが にんじん とうもろこし	米 さとう はちみつ	油 バター ドレッシング	763	25.4
15	木	ステーキライス こまつなとコーンのソテー ももヨーグルト	牛乳 オニオンスープ	牛乳 ベーコン ヨーグルト	牛肉 チーズ	たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん	えだまめ パセリ こまつな	米 パンこ	油	606	21.3

\*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1補料* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1補料* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	652	24.0	22.4	2.3
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

なつ  
**夏のカレー対決!**  
たいけつ  
あなたはどちらのカレーがお好き?

本場のインドカレーに給食代表のカレーが勝負をいどんだ! なれ親しんだ給食代表カレーは、本場、インドの方が考えた甘く、コクのあるバターチキンカレーに勝てるのか。勝負を決めるのは君の味覚だ!

7日 とうじょう 登場  
給食代表  
**「いつものカレー」**  
(特徴)  
・日本人の好みに合わせた  
カレー3種をブレンド。  
・しょうゆ、さとう、ケチャッ  
プなどを入れて食べやす  
い味にしている。  
・食べやすさはばつぐん  
安心の味。

14日 とうじょう 登場  
本場の味  
**「バターチキンカレー」**  
(特徴)  
・本場のインドの方が  
考えたレシピ。  
・数種類使われているスパ  
イスがくり出すぜつみょうな  
ハーモニー。  
・辛いので、  
苦手な人も  
安心して  
食べられる。

あつ 暑さに負けない  
なつ やす  
**夏休みの  
すごし方**

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	--