



日	曜日	こんだて名	主な材料と働き			栄養価					
			1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g				
1	木	食パン 牛乳 ウインナーと小松菜のソテー	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	小松菜 たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン 油 バター	ジャム じゃがいも 小麦粉	765 27.4	23.6 2.8	
2	金	梅と枝豆のごはん いわしのみぞれ煮 とうふとわかめのみそ汁	牛乳 ひき肉とズッキーニの炒めもの 冷凍パイン	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	いわし とうふ わかめ	枝豆 エリンギ ねぎ 梅 ズッキーニ 大根	米 油		758 24.7	31.0 3.9	
5	月	ごはん ピビンバの具 (炒め肉 おもち入りキムチスープ)	牛乳 ナムル) アイス大福	牛乳 ぶた肉	みそ 牛肉	干しいたけ にんにく にんじん えのきたけ	ねぎ にら 小松菜 たまねぎ 白菜	米 ごま油 大福	油 しらたま さとう	819 22.3	27.0 2.5
6	火	ごはん ぶた肉のみそ焼き 夏野菜とそうめん汁	牛乳 ツナとひじきの炒め煮 ヨーグルト	牛乳 みそ ひじき ツナ 大豆	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 きピーマン うめ	米 ごま油 油	さとう そうめん	823 21.5	31.6 2.9
7	水	ごはん 夏野菜カレー ひんやりフルーツポンチ	牛乳 星型ハンバーグ	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 カレーウ ゼリー	869 22.3	27.7 2.2
8	木	黒糖パン ほうれん草オムレツのきのこソースがけ はちみつレモンゼリー	牛乳 ポトフ	牛乳 ウインナー	たまご ぶた肉	ほうれん草 えのきたけ キャベツ	たまねぎ にんじん	パン じゃがいも さとう	油 ゼリー	721 34.9	23.2 2.7
9	金	ごはん 白身魚の野菜ソースがけ 肉団子とキャベツのスープ	牛乳 ビーフンのカレー炒め 黒糖ビーンズ	牛乳 大豆 とり肉	ナイルパーチ ハム	にんじん えのきたけ にら もやし 小松菜	きゅうり たまねぎ パセリレモン キャベツ	米 さとう ビーフン ごま油	油 でんぶん ごま	774 21.0	30.7 2.9
12	月	ごはん 牛乳 きゅうりの梅おかか和え	のりふりかけ 和風肉団子 (2こ) 焼きなすのみそ汁	牛乳 かつおぶし みそ	のり ツナ 油あげ ぶた肉	きゅうり 梅 小松菜	にんじん なす えのきたけ	米 ごま油 油	さとう ごま	755 21.4	26.4 2.5
13	火	ステーキライス 小松菜とコーンのソテー 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 小松菜	米 パン粉	油	751 21.7	24.9 3.1
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	888 37.0	29.2 2.6
15	木	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 ミルク	719 22.2	24.2 2.8

*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食* - の13~20%】	脂質 (g) 【摂取1食* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	785	27.2	25.1	2.8
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

夏のカレー対決!

あなたはどっちのカレーがお好き?

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ウ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。

7日 登場

本場の味

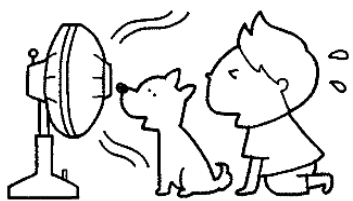
「バターチキンカレー」

14日 登場

(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。

暑さに負けない 夏休みの すこし方



朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



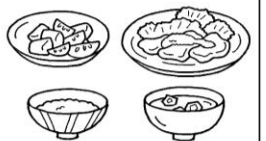
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



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。