



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	火	さばとトマトのキーマカレー (麦ごはん)	○	フレンチサラダ	麦ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 さば 大豆 チーズ	たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん
2	水	麦コッペ	○	れいぼう牛のコロッケ じゃこサラダ しょうがスープ サイダーゼリー (中学校のみ)	麦コッペ れいぼう牛コロッケ 米油 さとう サイダーゼリー (中学校のみ)	牛乳 味付じゃこ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん しょうが
3	木	とり丼 (麦ごはん)	○	みょうがの香りあえ そうめん汁	麦ごはん 米油 さとう そうめん	牛乳 とり肉 すまき	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり みょうが ねぎ
4	金	コッペパン 介良いちごジャム	○	豚たま炒め わかめスープ	コッペパン 米油 さとう 介良いちごジャム	牛乳 卵 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが たまねぎ もやし にんじん ねぎ
7	月	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル メロン	ごはん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん メロン
8	火	ミニゆかりごはん	○	五目ラーメン コールスローサラダ	ゆかりごはん 中華めん 米油 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 うずら卵	もやし チンゲン菜 にんじん キャベツ 大根 スイートコーン
9	水	ごはん	○	ホイコーロー パンサンスー	ごはん 米油 さとう 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん
10	木	ごはん	○	しいらの竜田あげ りゅうきゅうの酢の物 鳴子みそ汁	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 しいら みそ	しょうが もやし きゅうり りゅうきゅう ゆのす たまねぎ なす ねぎ しめじ
11	金	ソフトフランスパン	○	キャベツとコーンのサラダ じゃがいものスープ スパイシーチキン	ソフトフランスパン さとう 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ヨーグルト ハム	キャベツ もやし スイートコーン たまねぎ にんじん
		ソフトフランスパン	○	キャベツとコーンのサラダ じゃがいものスープ スパイシーチキン	ソフトフランスパン 米油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	キャベツ もやし スイートコーン たまねぎ にんじん
14	月	ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 もやしとピーマンのごまあえ 小魚ナッツ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 小魚ナッツ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ もやし ピーマン
15	火	にらそばろ丼 (麦ごはん)	○	とうがん汁 プチみかんゼリー	麦ごはん 米油 さとう でんぶん みかんゼリー	牛乳 とり肉 豚肉 すまき	しょうが たまねぎ にら にんじん とうがん ねぎ えのきたけ
16	水	ごはん	○	きびなごフライ キャベツの梅あえ 大豆とひじきの炒め煮	ごはん 米油 さとう	牛乳 きびなごフライ とり肉 大豆 ひじき	キャベツ きゅうり ねぎうめ にんじん たけのこ さやいんげん
17	木	麦ごはん	○	ささみのにらダレ 干し大根のツナサラダ かぼちゃのみそ汁	麦ごはん でんぶん ごま さとう ごま油 米油	牛乳 とり肉 ツナ 油あげ みそ	にら にんにく しょうが きゅうり にんじん 干し大根 かぼちゃ たまねぎ
18	金	もちふわパン	○	スパゲティミートソース カラーピーマンのサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん もやし ピーマン パプリカ

※は焼き物機未設置校の献立です。



もうすぐ夏本番!



暑い日が続くと思いがちですが、夏バテや熱中症の原因になります。
夏休み中もバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏休みの食事のポイント8か条

な んでも食べて
夏バテ知らず

バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

つ めたいものは
ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。

や たらとおやつは
食べないで

おやつの食べすぎは、食事に影響します。

す ききらいを
克服しよう

好き嫌いのある子は、夏休みにつも減らすようにしましょう。

み どの仲間を
タップリと

不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。

の むな牛乳
1日2本

家族みんなで牛乳を飲みましょう。

し よくモリモリ
元気な子

元気に運動して、しっかり食べましょう。

じ がんをきめて
1日3食

夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

夏野菜を食べよう!

水分をたっぷり含んでいる夏野菜は、夏の水分補給にぴったりです。また、暑い夏を元気に乗り切るためのパワーがたくさんつまっています。

キューちゃん食育

七夕の行事食

七夕には、そうめんがよく食べられますね。そうめんを織り糸に見立て、織物の上手な織姫のように裁縫や芸事が上手になりますようにという願いをこめて昔から食べられていたようです。また、短冊を飾る笹にちなんで、笹かまぼこや笹団子を食べる地域もあるそうです。

お茶や牛乳などで水分補給も
しっかりね!

献立表の食物アレルギー表示について

①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。【卵】【乳】【えび】【かに】
給食では、そば・落花生の使用はありません。
②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

平均栄養摂取量

学校	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A(μgRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
小学校	607	24.8	18.3	307	80	2.2	2.9	177	0.47	0.50	22	2.1	4.1
中学校	752	29.3	20.7	324	94	2.8	3.4	197	0.58	0.54	28	2.5	5.1