

学校給食予定献立表

こまめに
水分補給しよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566	ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			642
やきとりどん	とりにく	60		○		小(高)	アップルパン	とりにく	60		○		小(高)
ツナとピーマンのいためもの	しょうが	0.3			○	607	アップルパン	しお・こしょう					710
れいとうみかん	さけ	3				中・高	アップルパン	にんにく・しょうが	0.3			○	836
	しお					733	アップルパン	とうにゅう	8		○		
	こしょう						アップルパン	ケチャップ	5				
	しろねぎ	20			○		アップルパン	レモンじる	0.5				
	たまねぎ	60			○		アップルパン	しろワイン	1				
	しょうゆ	3					アップルパン	カレーこ	0.3				
	さとう	2.5	○				アップルパン	ウスターソース	1.5				
	みりん	1					アップルパン	ham	15		○		
	さけ	1					アップルパン	きゅうり・にんじん	15			○	
	かたくりこ	0.8					アップルパン	えだまめ	10			○	
	あぶら	1	○				アップルパン	エッグケアマヨネーズ(こぶくろ)				○	
	ツナ	10			○		アップルパン	クリームコーン	30				
	ピーマン	20			○		アップルパン	たまねぎ	40			○	
	キャベツ	30			○		アップルパン	じゃがいも	30			○	
	しお・こしょう						アップルパン	パセリ	0.5			○	
	しょうゆ	0.5					アップルパン	ホワイトルウ	8				
	あぶら	1	○				アップルパン	とうにゅう	20				
	みかん						アップルパン	しろワイン	2				
							アップルパン	とりがらスープ					
							アップルパン	しお・こしょう					
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			602	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			558
ごはん	やさいふりかけ	15				小(高)	ごはん	あじ	60		○		小(高)
やさいふりかけ	ぎゅうにく	40			○	680	ごはん	さけ・しお				624	
すきやきふうに	やきとうふ	30			○	中・高	ごはん	つちしょうが	0.4			○	757
きゅうりと	たまねぎ	40			○	837	あじの	ねぎ	3			○	
きりぼしだいこん	しろねぎ	10			○		こうみダレかけ	リンゴピューレ	4				
のごまあえ	にんじん	10			○		さわにわん	さとう・しょうゆ	1.5				
	いとこんにやく	20						みりん	1				
	すきやきふ	3	○					いりごま	1	○			
	あぶら	1	○					かたくりこ	0.25				
	さとう	5	○					ぶたにく	10			○	
	しょうゆ	8						うすあげ	10			○	
	さけ	2						だいこん	20			○	
	みりん	2						ささがきごぼう	10			○	
	だし							えのきだけ	5			○	
	きりぼしだいこん	7			○			しろねぎ・にんじん	10			○	
	きゅうり	10			○			さけ・みりん	2			○	
	にんじん	10			○			うすくちしょうゆ	1			○	
	すりごま	1	○					だしじる				○	
	さとう	1	○					しお・こしょう				○	
	しょうゆ	3										○	

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

7月7日は
七夕です☆



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			614	ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			644
ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)	ハンバーグ	ぶたにく	40		○		小(高)
ハンバーグ (ほしがた)	じゃがいも	30	○			709	ポークシチュー	じゃがいも	50	○			689
じゃがいもと さやいんげん のマヨネーズ	さやいんげん	15			○	中・高	ロールスロー サラダ	たまねぎ	40				803
いため	にんじん	10			○	814	バナナ	にんじん	20				
そうめんじる	エッグケアマヨネーズ	8	○				ヨーグルト	セロリ	5				
たなばたゼリー	しお・こしょう	0.5	○					マッシュルーム	5				
	あぶら	8	○					ブロッコリー	20				
	そうめん	15			○			ハヤシルウ	13				
	ささみ	10			○			ケチャップ	5				
	にんじん	5			○			ウスターソース	1				
	おくら	3			○			トマトピューレ	5				
	ねぎ	3			○			あかワイン	2				
	うすくちしょうゆ	3			○			とりがらスープ・こしょう					
	みりん	2			○			キャベツ	35				
	かつおだし				○			にんじん	10				
	だしこんぶ				○			ホールコーン	10				
	しお	0.4			○			リングす	3				
	たなばたゼリー (りんご・ぶどう・みかん)				○			さとう	0.5				
					○			オリーブオイル	1				
					○			しお・こしょう					
					○			バナナヨーグルト					
8日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			609	ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			538
うめごはん	カリカリうめ	2			○	小(高)	ごはん	きのたまあじつけのり					601
あつあげと とうがんの そばろに	ねりうめ	2.5			○	681	さきのたま	とうふハンバーグ	50				733
ちくわの いそべあげ	さけ	1			○	中・高	あじつけのり	たまねぎ	30				
	とりミンチ	10			○	831	とうふバーグ	にんじん・たけのこ	10				
	あつあげ	40			○		やさいあんかけ	しめじ	5				
	さといも	20	○				こまつなの みそしる	しょうゆ	3				
	とうがん	50			○			みりん	1.5				
	ほいしいたけ	1			○			だしじる					
	にんじん	15			○			かたくりこ	1				
	うすくちしょうゆ	2.5			○			こまつな	15				
	さとう	3	○					うすあげ	15				
	みりん・さけ	2			○			たまねぎ	20				
	だしじる				○			みそ	8				
	かたくりこ	2			○			だしじる					
	しお	0.2			○								
	ちくわ	40			○								
	こむぎこ	15	○										
	あおのり	0.05			○								
	あぶら	4			○								
13日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			548
ぎゅうにゅう	ぶたにく	30			○	小(高)	ごはん	うずらたまご	15				621
ごはん	うずらたまご	15			○	621	はっぼうさい	かまぼこ	15				中・高
はっぼうさい	かまぼこ	15			○	762	もやしとハム のすのもの	はくさい	40				
もやしとハム のすのもの	はくさい	40			○			たまねぎ	30				
	たまねぎ	30			○			にんじん・ピーマン	10				
	にんじん・ピーマン	10			○			たけのこ	10				
	たけのこ	10			○			ほししいたけ	1				
	ほししいたけ	1			○			にんにく・しょうが	0.5				
	にんにく・しょうが	0.5			○			しょうゆ・さけ					
	しょうゆ・さけ				○			とりがらスープ					
	とりがらスープ				○			しお・こしょう					
	しお・こしょう				○			ごまあぶら	1				
	ごまあぶら	1			○			かたくりこ	1				
	かたくりこ	1			○			もやし	30				
	もやし	30			○			にんじん	10				
	にんじん	10			○			こまつな	5				
	こまつな	5			○			ハム	10				
	ハム	10			○			さとう・しょうゆ・す・しお					
	さとう・しょうゆ・す・しお				○								

たなばた

7/7 七夕

たなばた よぞら う あま がわ おりひめ つむ いと
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に

見たて「そうめん」が食べられています。

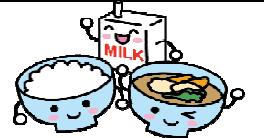
あつ しょくよく とき もの
暑くて食欲がわかない時でも、ツルツルと喉を

とお ませつ た もの
通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

好き嫌いせず
たくさん食べよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
14日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			608	ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○		716
コッペパン	いちごジャム	15	○			小(高)	カツカレー	ヒレカツ	60	○	○		小(高)
いちごジャム	にくだんご	50		○		662	ぶたにく	じゃがいも	15		○		775
にくだんご	キャベツ	30		○		中・高	じゃがいも	たまねぎ	30	○			中・高
とまとに	たまねぎ	50		○		818	たまねぎ	にんじん	40		○		962
マカロニと ツナのサラダ	にんじん	15		○			にんじん	にんにく・しょうが	15		○		
	ブロッコリー	20		○			にんにく・しょうが	カレールウ	15	○			
	トマトみずに	20		○			カレールウ	カレーこ	0.15		○		
	にんにく	0.3		○			カレーこ	ケチャップ	1				
	ケチャップ	8		○			ケチャップ	ウスターソース	1				
	あかワイン	2		○			ウスターソース	とりがらスープ	1				
	ウスターソース	1		○			とりがらスープ	キャベツ	40			○	
	オリーブオイル	0.5		○			キャベツ	きゅうり・にんじん	10			○	
	とりがらスープ			○			きゅうり・にんじん	オリーブオイル	3	○			
	しお・こしょう			○			オリーブオイル	リンゴす	4				
	ツナ	10		○			リンゴす	しお・こしょう					
	マカロニ	10	○				しお・こしょう	さとう	0.3	○			
	きゅうり	5		○			さとう						
	にんじん	10		○									
	エッグケアマヨネーズ(こぶくろ)			○			19日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
15日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	バターロール	50	○	○		652
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			585	バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)
どうもろこし	だしこんぶ	0.2	○			小(高)	スパゲティ	あいびきミンチ	40		○		709
ごはん	どうもろこし	15		○		650	なすのミート	なす	25		○		中・高
ぶたにくと キャベツの サラダ	さけ・しょうゆ	2		○		750	なすのミート	たまねぎ	50		○		851
かぼちゃの あかだし	あぶら	0.5		○			スパゲティ	トマトみずに	20		○		
りんごゼリー	ぶたにく	35		○			コンソメスープ	マッシュルーム	5		○		
	キャベツ	30		○			コンソメスープ	にんにく	0.5		○		
	きゅうり	10		○			コンソメスープ	オリーブオイル	3	○			
	にんじん	5		○			コンソメスープ	あかワイン	2				
	サウザンレッシング			○			コンソメスープ	ケチャップ	15				
	かぼちゃ	30		○			コンソメスープ	ウスターソース	1				
	たまねぎ	30		○			コンソメスープ	しお・こしょう					
	しめじ	20		○			コンソメスープ	とりにく	10		○		
	ねぎ	5		○			コンソメスープ	たまねぎ	30			○	
	うすあげ	3		○			コンソメスープ	にんじん	10			○	
	あかみそ	5		○			コンソメスープ	ホールコー:	10			○	
	みりん	8		○			コンソメスープ	パセリ	0.05			○	
	だしじる	2		○			コンソメスープ	しろワイン	1			○	
	りんごゼリー	50		○			コンソメスープ	とりがらスープ				○	
				○			コンソメスープ	しお・こしょう				○	
				○			コンソメスープ	こしょう				○	

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

な んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかり食べよう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み んなで食事をする機会をつくろう

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)