















日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
1 月	麦ご飯		豆腐とえのき茸のみそ汁 子持ちししやもフライ ひじきサラダ	米 麦油 いりごま	牛乳 豆腐 あげ 子持ちししやもフライ ハム	わかめ にんじん えのきたけ ねぎ ひじき きゅうり キャベツ	825.0	28.5	31.1
2 火	セルフハンバーガー		コーンポタージュ	丸パン 砂糖バター 小麦粉	スクールハンバーグ ベーコン スライスチーズ 牛乳 牛乳 パウダーフレンド	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ スウィートコーン缶(赤) スウィートコーン缶(白)	929.0	37.0	39.7
3 水	麦ご飯		かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 ゴマじゃこサラダ	米 麦 ごま こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 生揚げ さつま揚げ しらす	かぼちゃ にんじん いんげん しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり わかめ	797.0	32.9	19.7
4 木	ひのくにパン		冷やしうどん フルーツヨーグルト	ひのくにパン 冷うどん麺 油 砂糖 オリーブ油	牛乳卵 ヨーグルト ノンドリップツナ	トマト にんじん きゅうり キャベツ コーン しいたけ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ	828.0	29.8	21.2
5 金	ちらしずし		魚そうめん汁 ツナサラダ 七タゼリー	米 砂糖 七タデザート	ちくわ 鶏肉 卵 魚そうめん 牛乳 豆腐 ノンドリップツナ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ いんげん わかめ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	694.0	25.8	17.7
8 月	麦ご飯		中華風冬瓜スープ さんまホイル巻き わかめとささみのゴマだれ	米 麦でんぶん ごま油 純ねり胡麻 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 さんまホイル巻	とうがんにんじん ねぎ しいたけ わかめ キャベツ きゅうり	810.0	39.4	25.7
9 火	ソフトフランスパン		チリコンカン コーンとツナのサラダ 手作りゼリー (ぶどう)	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ミックスドビーンズ マグロフレーク油漬缶	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ スウィートコーン缶 きゅうり ぶどうジュース	801.0	32.6	24.2
10 水	スタミナ丼		うずら卵のスープ(わかめ) 冷奴	米 麦油 ごま 砂糖ごま油	豚肉 牛乳 ベーコン うずらの卵缶 豆腐 ちりめん	たまねぎ もやし なす にんじん ピーマン しいたけ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ わかめ ねぎ	795.0	36.9	27.8
11 木	塩パン		サラダスパゲティ 白玉フルーツポンチ	砂糖 オリーブ油 スパゲティ(ハーフ) 油 白玉餅 砂糖 オリーブオイル	牛乳ハム 卵	コーン トマト にんじん 黄桃缶 キャベツ きゅうり たまねぎ パイン缶 みかん缶 寒天	895.0	29.8	21.6
12 金	麦ご飯		マーボー豆腐 バンサンスー	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま油 砂糖 緑豆春雨	牛乳 豆腐 豚肉 卵 牛肉 ひきわり大豆ハム	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり にんじん	832.0	33.9	24.3
16 火	米粉入人参パン		タイピーエン レバーと芋の オーロラソースあえ	米粉入人参パン はるさめ ごま油 じゃがいも 米粉 油 澱粉 砂糖 ガジュナツツ	牛乳 豚肉 むきえび うずら卵 鶏肉 若とりレバー竜田揚げ	たまねぎ ピーマン ホールコーン にんじん キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	880.0	40.0	36.4
17 水	夏野菜 カレーライス		フレンチサラダ	米 精麦 植物油 じゃがいも 砂糖 油	牛肉 牛乳	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	793.0	22.5	21.6
18 木	★きくちさんデー きゅうり ココアパン		冷やし中華 焼売 ムース	ココアパン 中華麺 植物油 砂糖 ごま油 焼売	牛乳 ハム 卵 ムース	にんじん きゅうり キャベツ コーン	977.0	34.3	33.3
19 金	★くまさんデー 八代 麦ご飯		かきたま汁 ちくわのいそべあげ トマトサラダ	米 麦 油 薄力粉 砂糖	牛乳 豆腐 卵 ちくわ	にんじん えのきたけ ねぎ 青のり トマト きゅうり たまねぎ	780.0	29.5	23.6

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

## 7月

のおたより 

むし暑い日が多くなってきました。まだまだ、暑さに身体がなれていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意していきましょう。  
わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温が高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。糖分をとりすぎないために、ふだんの水分補給は水や麦茶などにしましょう。

