



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえ にひ	
1 水	主食 ご飯	米							6/24 (水)
	主菜 豆腐ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 干ひじき 大豆 卵	生姜 玉ねぎ 万能ねぎ	卵		小麦		
	副菜	おかか和え		厚削り節 おかか	もやし 小松菜 人参				
		みそけんちん汁	ごま油	油揚げ みそ 厚削り節	えのきたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ				
2 木	主食 黒砂糖パン	小麦粉 黒砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			乳	小麦		6/25 (木)
	主菜 ツナのチーズオムレツ	サラダ油	ツナ ひよこ豆 調理用牛乳 卵 チーズ	玉ねぎ	卵	乳			
	副菜	マカロニサラダ	マカロニ サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		キャベツ きゅうり			小麦	
		きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご					
野菜のクリームスープ	じゃが芋 サラダ油	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ		乳				
3 金	主食 夏野菜カレーライス	米 サラダ油 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 なす トマト 缶		乳	小麦		6/26 (金)
	主菜 鮭の唐揚げ マスタードソース	でん粉 揚げ油 上白糖	さけ						
	副菜	どうもろこし			どうもろこし				
		アロエフルーツ			アロエシロップづけ みかん缶				
6 月	主食 ご飯	米							6/29 (月)
	主菜 鶏つくね団子 おろしあんかけ	サラダ油 パン粉 でん粉 三温糖	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵	生姜 玉ねぎ 人参 大根 レモン	卵		小麦		
	副菜	ゴーヤチャンプルー	サラダ油	豚肉 豆腐 卵 オイスターソース おかか	にがうり 長ねぎ	卵			
		茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	コーン もやし 玉ねぎ				
冷凍パイ			冷凍パイ						
7 火	主食 ご飯	米							6/30 (火)
	主菜 いかのさらさ揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜					
	副菜	七タうどん	うどん	厚削り節	きゅうり 人参			小麦	
		ごま和え	ごま 上白糖	厚削り節	小松菜 もやし				
豚汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 みそ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ						
8 水	主食 ジャージャー麺	中華麺 ごま油 サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉 レンズ豆 みそ オイスターソース	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 人参 たら			小麦		7/1 (水)
	主菜 魚の中華あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	モウカサメ	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸					
	副菜	こんにゃく和え	こんにゃく ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 玉ねぎ				
		ココナッツケーキ	ココナッツ バター マーガリン 上白糖 小麦粉	調理用牛乳 卵		卵	乳	小麦	
9 木	主食 ご飯	米							7/2 (木)
	主菜 ピリ辛肉じゃが	サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	豚肉 厚削り節	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース					
	副菜	わかめときゅうりの甘酢和え	三温糖	わかめ	キャベツ きゅうり				
		竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 青のり		卵		小麦	
五目汁	こんにゃく	油揚げ 豆腐 厚削り節	大根 人参 長ねぎ えのきたけ						
10 金	主食 ご飯	米							7/3 (金)
	主菜 生揚げホイコーロー	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ キャベツ 赤ピーマン					
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく				
		レバーケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜		乳		
サイダーフルーツポンチ	サイダーゼリー サイダー		ナタデココ パイン缶 黄桃缶						

※マークシートでの申込締切は6月までです。



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約取消最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえにひ	
13月	主食	わかめご飯	米	わかめ					7/6 (月)
	主菜	千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 豆腐 厚削り節	人参 ほうれん草 長ねぎ	卵			
	副菜	切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ 人参 玉ねぎ				
		小いわしの黒しょう揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし					
		冷凍みかん	汁物の代わりに冷凍みかんが付きます。		冷凍みかん				
14火	主食	ご飯	米					7/7 (火)	
	主菜	鯖のねぎソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖 ごま油	さば	生姜 長ねぎ にんにく				
	副菜	春雨サラダ	春雨 サラダ油 三温糖		人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ				
		枝豆	旬の枝豆を茹でて提供します。		枝豆				
		四川豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 みそ オイスターソース	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく				
15水	主食	シュガートースト	小麦粉 ショートニング 上白糖 グラニュー糖 バター マーガリン	脱脂粉乳		乳	小麦	7/8 (水)	
	主菜	白身魚のイタリアンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	メルルーサ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム				
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ				
		チーズ		チーズ			乳		
		コーンチャウダー	サラダ油 じゃが芋 コーンスターチ バター	いんげん豆 調理用牛乳	玉ねぎ コーン		乳		
16木	主食	ご飯	米					7/9 (木)	
	主菜	鶏肉の黒酢あん	でん粉 揚げ油 三温糖	鶏肉	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ				
	副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ				
		青のりポテト	じゃが芋	青のり					
		冬瓜のすまし汁			鶏肉 厚削り節	長ねぎ えのきたけ とうがん ほうれん草			
		かき氷アイス(ぶどう味)	かき氷アイス(ぶどう・りんご・バナナ)						

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- *特定原材料のうち、そば・ピーナッツ・くるみを除く5品目についてアレルギー表示しています。
- *ちりめんじゃこ・もずく・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることもあります。
- *材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。
- *8日の中華麺は同一工場内でそばを製造しています。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



栄養価	国基準	今月の平均
エネルギー Kcal	830	812
たんぱく質 g	27.0~41.5	33.7
脂質 g	18.4~27.7	26.6

献立、食材に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。	な がら食ははやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
て きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。	つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	す す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休み”にしてください!			み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
			に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。