



7・8月のめあて

好ききらいしないで食べよう！



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (水)		にしく コシヒカリごはん	こめ							エネルギー 582 kcal
		スタミナじる	じゃがいも			ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 26.9 g
		あじのてりやき				あじ				脂質 19.7 g
		かおりあえ	さとう でんぶん					しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
2 日 (木)		ごはん	こめ							エネルギー 631 kcal
		にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら		ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんぱく質 24.5 g
		てっかみそ	さとう	あぶら		だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 19.2 g
		わかめときゅうりのあますあえ	さとう				わかめ		みかん きゅうり かぶ	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
3 日 (金)		ごはん	こめ							エネルギー 625 kcal
		あさりいりたまごスープ				あさり たまご とうふ		にんじん	レタス きくらげ ねぎ	たんぱく質 24.7 g
		チンジャオロースどんのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		ぶたにく		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	脂質 26.5 g
		メロン							メロン	食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
6 日 (月)		おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ							エネルギー 671 kcal
		かけじる				あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.8 g
		ちくわのいそべてんぷら	こむぎこ でんぶん	あぶら		ちくわ（魚肉）	アオサ			脂質 25.7 g
		ごまあえ	さとう	ごま				にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量 2.8 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
7 日 (火)		ごはん	こめ							エネルギー 613 kcal
	セ タ こ ん だ て	たなばたじる	そうめん(こむぎこ) はるさめ			かまぼこ（魚肉）		にんじん オクラ	えのきたけ	たんぱく質 21.3 g
		ほしのハンバーグ オニオンソース	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら		ぶたにく とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	脂質 17.4 g
		えだまめサラダ		あぶら					えだまめ コーン キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
		たなばたデザート	さとう でんぶん				かんてん		みかん	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (水)		ごはん	こめ							エネルギー 675 kcal
		なつやさいカレー	じゃがいも さつまいも こめこ さとう でんぶん	あぶら		ぶたにく ウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ スッキーニ にんにく りんご なす しょうが	たんぱく質 19.9 g
		キラキラフルーツポンチ	さとう こんにゃく	あぶら			ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	みかん パイン もも りんご レモン	脂質 19.5 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.5 g
9 日 (木)		ごはん	こめ							エネルギー 641 kcal
		かきたまみそしる				とうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質 26.7 g
		さけチーズフライ	パンこ(こむぎこ) でんぶん こむぎこ	あぶら		さけ	チーズ			脂質 25.7 g
		きりこんぶのにつけ	しらたき さとう	あぶら		あぶらあげ うちまめ（だいず）	こんぶ	にんじん		食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
10 日 (金)		コーンごはん	こめ							エネルギー 604 kcal
		なめことチンゲンサイ のみそしる				とうふ あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	なめこ	たんぱく質 20.4 g
		じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら		ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 22.8 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
13 日 (月)		ごはん	こめ							エネルギー 609 kcal
		キムチとんじる	じゃがいも こんにゃく さとう			とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい にんにく しょうが とうがらし	たんぱく質 27.7 g
		あかうおのしおこうじやき	さとう			あかうお				脂質 16.9 g
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド				こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 1.6 g
		れいとうパイン	さとう						パイン	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14 日 (火)		うめごはん	こめ さとう でんぶん					うめ		エネルギー 590 kcal
		キャベツのみそしる				なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ キャベツ	たんぱく質 20.2 g
		なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	さとう でんぶん	あぶら		ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 21.8 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
15 日 (水)		ごはん	こめ							エネルギー 603 kcal
		はっぼうさいどんのぐ	でんぶん	あぶら ごまあぶら		ぶたにく いか あさり		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ	たんぱく質 25.3 g
		とうもろこし							とうもろこし	脂質 20.1 g
		もやしのナムル	さとう	ごまあぶら				にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

16日 (木)	パイナップン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		パイン	エネルギー	646 kcal
	トマトとレタスのスープ	でんぷん		とうふ		にんじん トマト	レタス ねぎ きくらげ	たんぱく質	26.4 g
	とりにくとだいのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質	24.9 g
	ブルーベリーゼリー	さとう					ブルーベリー	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (金)	3年生なし	ごはん	こめ					エネルギー	603 kcal
		もずくのみそしる		とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	27.5 g
		マグロカツ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ	あぶら	マグロ			脂質	22.4 g
		たまごいりにんじんしりしり	でんぷん	あぶら	たまご とりにく	にんじん	もやし	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	685 kcal
	ハヤシライスのぐ	こめこ さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく レンズまめ とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	たんぱく質	21.3 g
	ふくじんあえ	さとう				にんじん	キャベツ なす しそ きゅうり だいこん れんこん しょうが	脂質	19.4 g
	セレクト	りんごシャーベット	さとう				りんご	食塩相当量	2.5 g
		レモンシャーベット	さとう				レモン		
		みかんシャーベット	さとう				みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	655 kcal
	こんぶふりかけ	さとう こめ でんぷん			こんぶ のり			たんぱく質	26.3 g
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		にんじん こまつな	かぶ	脂質	24.8 g
	ししゃもフライ	パンこ(こむぎこ) でんぷん さとう	あぶら		ししゃも			食塩相当量	2.2 g
	きりぼしだいこんの やきそばソース	しらたき	あぶら	ぶたにく かつおぶし	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal
	なつやさいのたまごとじ	しらたき さとう ふ(こむぎ)		ぎゅうにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質	22.5 g
	ツナとひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ(魚)	ひじき			脂質	21.5 g
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	627 kcal
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しいたけ しょうが	たんぱく質	24.7 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	脂質	20.0 g
	すいか						すいか	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8月 25日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	669 kcal
	ポークカレー	じゃがいも さつまいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく りんご しょうが	たんぱく質	21.1 g
	ゼリーいりフルーツポンチ	さとう					みかん パイン もも なし	脂質	18.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6 g
8月 26日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal
	なるといりワントンスープ	ワントン		ぶたにく なると(魚)		にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ	たんぱく質	28.1 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質	19.2 g
	こんぶいりしおもみ	さとう			こんぶ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	れいとうパイン	さとう					パイン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8月 27日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	577 kcal
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	たんぱく質	26.8 g
	カレイの なんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質	19.0 g
	ゆかりあえ					しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8月 28日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	617 kcal
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	25.1 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	脂質	19.8 g
	ぶどうシャーベット	さとう					ぶどう りんご パイン	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8月 31日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	623 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	にんじん	ねぎ	たんぱく質	24.2 g
	チキンたれかつ	パンこ(こむぎこ) でんぷん さとう	あぶら	とりにく				脂質	21.1 g
	コーンいりおひたし					こまつな	もやし コーン	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。