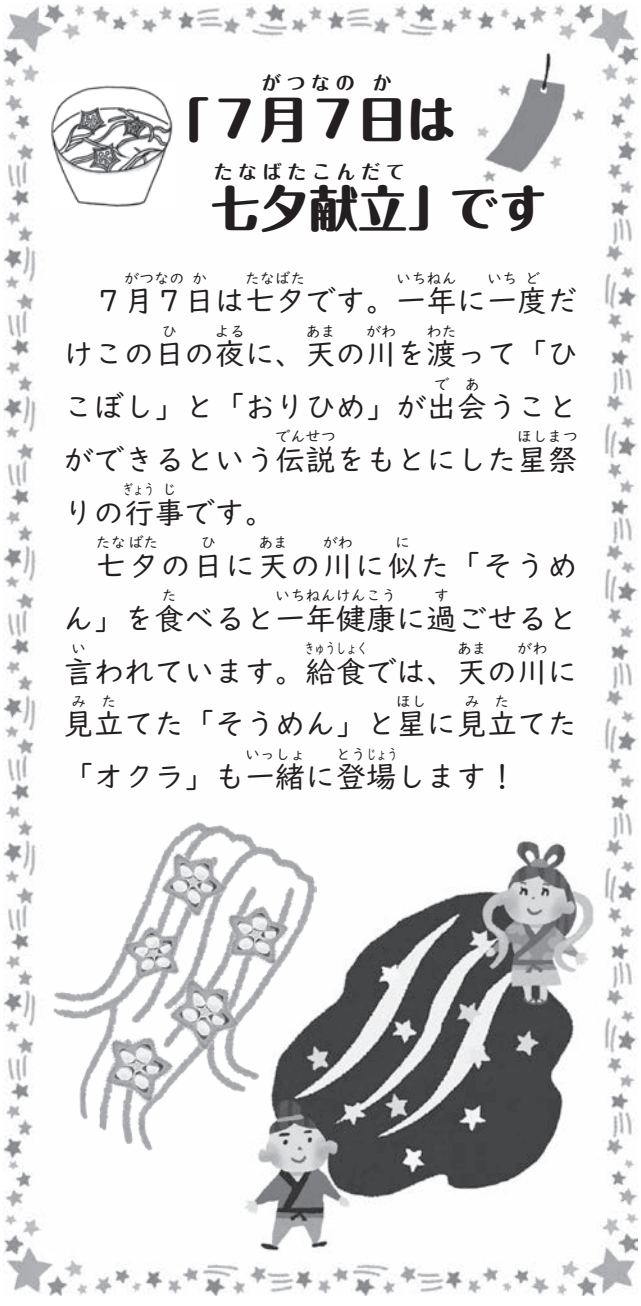


月日	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	7 日 (月)	8 日 (火)
栄養量	エネルギー765kcal、たんぱく質34.4g	エネルギー761kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー699kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー941kcal、たんぱく質38.1g	エネルギー788kcal、たんぱく質33.7g	エネルギー785kcal、たんぱく質27.1g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②ほうれん草のソテー ③かぼちゃのスープ	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②ひじきのごまサラダ ③トマトと卵のスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのしモン焼き ②切干大根の煮つけ ③なすのみそ汁 ④大根葉の煮びたし	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそぼろ ②キャベツとツナのあえもの ③野菜の沢煮わん ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①はものかば焼き風 ②小松菜の煮びたし ③七夕そうめん	麦ごはん 牛乳 ①マーボなす ②ナムル ③卵とレタスのスープ ④パインゼリー
おかずの内容	①と う ふ (77) 鶏 ひ き 肉 (22) こ しょう (0.01) に ん に く (0.55) たまねぎ (33) に ん じ ん (5.5) 米 粉 (3.3) バ タ ー (2.2) トマトケチャップ (7.92) ホールトマト缶 (16.5) ウスターソース (2.97) ピザ用チーズ (11) ②ほうれん草 (70) に ん じ ん (10) なたね油 (0.7) 食 塩 (0.2) こ しょう (0.01) う す く ち しょう ゆ (1.1) ③かぼちゃ (25) たまねぎ (25) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.6) 食 塩 (0.32) こ しょう (0.01)	①豚 肉 (55) に ん に く (0.33) さ と う (0.55) 料 理 酒 (1.1) こ しょう (0.01) こ い く ち しょう ゆ (2.53) ご ま 油 (0.55) たまねぎ (38.5) に ん じ ん (11) も や し (22) ピーマン (11) な た ね 油 (0.55) さ と う (0.55) こ い く ち しょう ゆ (2.97) ②ひ じ き (3) に ん じ ん (10) さ と う (0.2) う す く ち しょう ゆ (1) け ず り ぶ し (0.8) 小 松 菜 (30) す り ご ま (4) さ と う (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米 酢 (2) ③鶏 卵 (20) ト マ ト (15) たまねぎ (15) チキンスープ (15) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.88) 片 くり 粉 (0.8)	①たちうお煎粉 (50) な た ね 油 (1) こ い く ち しょう ゆ (3.6) 料 理 酒 (3.6) 本 み り ん (3.6) さ と う (0.54) レモン(果汁) (2.7) ②切干大根 (6) 鶏 肉 (13) に ん じ ん (5) 三 温 糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3.6) け ず り ぶ し (2.4) ③な す (20) たまねぎ (15) 青 ね ぎ (5) け ず り ぶ し (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4) ④大 根 葉 (45) に ん じ ん (5) うすくちしょうゆ (1.4) 本 み り ん (0.5) け ず り ぶ し (0.1)	①厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) こ い く ち しょう ゆ (1.98) け ず り ぶ し (1.1) 豚 ひ き 肉 (38.5) しょうが (0.33) じゃがいも (33) に ん じ ん (11) な た ね 油 (1.1) 三 温 糖 (1.76) 料 理 酒 (0.77) 信州みそ (4.4) うすくちしょうゆ (0.99) す り ご ま (3.85) ね り ご ま (2.75) け ず り ぶ し (0.33) ②まぐろフレーク (10) キャベツ (50) わ か め (5) さ と う (1.1) うすくちしょうゆ (3) 米 酢 (2.75) な た ね 油 (0.33) ③も や し (10) に ん じ ん (10) たまねぎ (15) え の き だ け (5) み つ ば (3) け ず り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8) ④ヨーグルト 1個 (90)	①は も (60) 料 理 酒 (2.16) 片 くり 粉 (6) な た ね 油 (揚げ物用) (3) さ と う (2.16) 本 み り ん (2.4) こ い く ち しょう ゆ (3.6) しょうが (1.8) ②小 松 菜 (70) に ん じ ん (5) 油 あ げ (12) さ と う (0.5) 本 み り ん (1.1) こ い く ち しょう ゆ (2.7) け ず り ぶ し (0.2) ③そうめん (10) オ ク ラ (8) に ん じ ん (5) け ず り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8) うすくちしょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) 本 み り ん (0.24)	①豚 ひ き 肉 (33) な す (55) たまねぎ (38.5) に ん じ ん (11) 青 ね ぎ (5.5) しょうが (1.1) な た ね 油 (1.1) 赤 み そ (4.95) さ と う (0.5) 本 み り ん (0.99) 料 理 酒 (0.99) トウバンジャン (0.1) こ い く ち しょう ゆ (2.97) 食 塩 (0.2) こ しょう (0.01) 片 くり 粉 (2.2) ②切干大根 (5) に ん じ ん (5) さ と う (0.6) うすくちしょうゆ (1.5) け ず り ぶ し (0.2) き ゆ う り (20) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.72) うすくちしょうゆ (2.25) 米 酢 (1.35) ③鶏 卵 (30) レ タ ス (20) 食 塩 (0.32) こ しょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8) チキンスープ (15) ④パインゼリー 1個 (50)
後期食		①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④ほうれん草	①すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ	
中期食		①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④ほうれん草	①すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	
初期食		①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉 ④ほうれん草	①すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	

月日	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	14 日 (月)
栄養量	エネルギー778kcal、たんぱく質39.2g	エネルギー767kcal、たんぱく質33.8g	エネルギー789kcal、たんぱく質36.9g	エネルギー783kcal、たんぱく質32.8g
献立	コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ひじきのマリネ ③コンソメスープ ④チーズ(型)	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②大根葉とゴーヤのおかか炒め ③わかめのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②高野どうふの煮つけ ③かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 ①厚あげの甘酢あんかけ ②大根葉とひき肉の炒めもの ③わかめスープ ④いりじゃこ
おかずの内容	①大 豆 (24.2) 鶏 肉 (33) たまねぎ (60.5) に ん じ ん (11) ホールトマト缶 (24.2) な た ね 油 (1.1) トマトケチャップ (4.95) ウスターソース (2.09) 食 塩 (0.44) こ しょう (0.01) ロ ー リ エ (0.01) ②ひ じ き (4) さ と う (0.2) こ い く ち しょう ゆ (1) け ず り ぶ し (0.8) ロースハム (5) コ ー ン (10) 赤ピーマン (5) オリーブ油 (0.8) さ と う (1.2) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01) 米 酢 (2.5) ③キャベツ (40) たまねぎ (10) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こ しょう (0.01) ④チーズ型 1個 (15)	①さ ば (70) しょうが (2.8) 三 温 糖 (0.79) 料 理 酒 (1.53) こ い く ち しょう ゆ (1.61) ②大 根 葉 (40) に ん じ ん (10) ゴ ー ヤ (10) 花 かつ お (1) す り ご ま (4) ご ま 油 (0.5) 本 み り ん (1.3) 料 理 酒 (0.6) うすくちしょうゆ (2.5) ③じゃがいも (20) たまねぎ (15) わ か め (3) け ず り ぶ し (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	①豚 肉 (33) 鶏 卵 (60.5) 片 くり 粉 (2.2) たまねぎ (49.5) 青 ね ぎ (11) さ と う (0.5) うすくちしょうゆ (5.15) け ず り ぶ し (0.33) ②高野豆腐 (8) に ん じ ん (8) さ と う (3) うすくちしょうゆ (3.5) け ず り ぶ し (0.8) ③かまぼこ (10) 小 松 菜 (20) け ず り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8) 食 塩 (0.08) うすくちしょうゆ (2)	①厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) こ い く ち しょう ゆ (1.98) け ず り ぶ し (1.1) たまねぎ (38.5) に ん じ ん (11) 干しいたけ (0.88) 青 ね ぎ (5.5) な た ね 油 (1.1) さ と う (1.98) トマトケチャップ (4.95) こ い く ち しょう ゆ (3.37) 米 酢 (1.49) 片 くり 粉 (2.2) ②大 根 葉 (40) 豚 ひ き 肉 (10) に ん じ ん (5) ご ま 油 (0.5) 信州みそ (2.7) さ と う (0.9) 本 み り ん (2.2) 料 理 酒 (0.5) こ い く ち しょう ゆ (0.9) ③わ か め (3) たまねぎ (30) け ず り ぶ し (1.9) 食 塩 (0.1) こ しょう (0.01) 料 理 酒 (0.8) うすくちしょうゆ (2.4) ④しらすばし (15) しょうが (1) 本 み り ん (1) 料 理 酒 (1)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	②ほうれん草
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	②ほうれん草 ④けずりぶし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	②ほうれん草 ④けずりぶし



がつなの か

「7月7日は

たなばたこんだて

七夕献立」です

がつなの か たなばた いちねん いちど

7月7日は七夕です。一年に一度だ

けこの日の夜に、天の川を渡って「ひ

こぼし」と「おりひめ」がであ

うこと

ができるという伝説をもとにした星祭

りの行事です。

たなばた ひ あま がわ に

七夕の日に天の川に似た「そうめ

ん」を食べると一年健康に過ごせると

い

言われています。給食では、天の川に

み た

見立てた「そうめん」と星に見立てた

「オクラ」も一緒に登場します！



この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！





月日	15 日（火）	16 日（水）	17 日（木）	18 日（金）	8 月 25 日（月）	8 月 26 日（火）
栄養量	エネルギー753kcal、たんぱく質34.9g	エネルギー813kcal、たんぱく質31.8g	エネルギー654kcal、たんぱく質38.1g	エネルギー853kcal、たんぱく質34g	エネルギー852kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー774kcal、たんぱく質30.3g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②小松菜ともやしのごまあえ ③たまねぎのみそ汁 ④金時豆の甘煮	バターうずまきパン 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②ひじきのソテー ③ズッキーニのスープ	①タンメン 牛乳 ②鶏肉の韓国風 ③大根葉とにんじんのごま油炒め	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②万願寺とうがらしとちくわの炒め物 ③みょうがのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のマリネ ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②小松菜と切干大根のごまあえ ③とうがんのくずひき
おかずの内容	①鶏 肉 (66) しょうが (0.55) にんにく (0.55) 板こんにゃく (22) さ と う (1.98) 本みりん (0.55) 料 理 酒 (0.99) ちいきしょうゆ (3.41) 米 酢 (3.41) 片くり粉 (1.1)	①ベーコン (10) 鶏 卵 (55) 牛 乳 (10) たまねぎ (50) にんじん (10) なたね油 (0.8) 食 塩 (0.2) うすちしょうゆ (1.1) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (5) トマトクチャップ (8) トマトピューレ (1.6) ウスターソース (1.6) さ と う (0.4)	①中華めん (192) なたね油 (0.84) 豚 肉 (30) たまねぎ (12) も や し (18) キャベツ (18) 青 ね ぎ (6) にんにく (0.96) ご ま 油 (1.2) こしょう (0.01) 豚骨スープ (24) だし昆布 (0.84) けずりぶし (3.12) さ と う (1.2) 食 塩 (1.44) 料 理 酒 (1.8)	①油 あ げ (27.5) さ と う (0.99) うすちしょうゆ (2.31) けずりぶし (0.22) 鶏 卵 (55) 片くり粉 (2.42) たまねぎ (33) にんじん (11) うすちしょうゆ (3.41) けずりぶし (0.44)	①鶏 肉 (42) ガーリックパウダー (0.12) こしょう (0.01) かほちゃ (36) たまねぎ (66) にんじん (12) な す (24) ホールトマト缶 (30) しょうが (0.6) なたね油 (1.2) なたね油 (1.2) バ タ ー (4.8) 小 麦 粉 (7.2) カレー 粉 (0.96) スキムミルク (6) ピザ用チーズ (6) トマトピューレ (7.2) フルーツチャツネ (3) パペキューソース (6) ウスターソース (2.4) 食 塩 (0.84) オールスパイス (0.04) ちいきしょうゆ (2.04) ロ ー リ エ (0.01)	①平 天 (16.5) 木綿豆腐 (33) ゴ ー ヤ (16.5) たまねぎ (33) も や し (16.5) 鶏 卵 (55) なたね油 (1.65) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (4.4)
	②小 松 菜 (70) も や し (20) すりごま (3.5) ねりごま (1) 本みりん (1.7) ちいきしょうゆ (3.4) けずりぶし (0.2)	②ひ じ き (3) にんじん (10) まぐろフレーク (10) なたね油 (1) さ と う (0.44) うすちしょうゆ (1.32) 食 塩 (0.12) こしょう (0.01)	②鶏 肉 (36) 料 理 酒 (1.2) うすちしょうゆ (0.9) 片くり粉 (1.8) なたね油(揚げ物用) (1.8) たまねぎ (9) コチジャン (0.06) ちいきしょうゆ (1.2) さ と う (0.6) にんにく (0.18) ご ま 油 (0.3)	②万願寺とうがらし (35) ち く わ (10) いりごま (2) なたね油 (0.5) 本みりん (0.8) 料 理 酒 (0.5) うすちしょうゆ (2.2)	②キャベツ (55) にんじん (5) きゅうり (10) 黄ピーマン (5) オリーブ油 (0.8) さ と う (1.2) 食 塩 (0.5) こしょう (0.01) 米 酢 (2.5)	②切干大根 (4) 小 松 菜 (50) にんじん (5) 三 温 糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすちしょうゆ (3) けずりぶし (0.6) すりごま (3.5) ねりごま (1) うすちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1)
	③たまねぎ (25) にんじん (8) えのきだけ (10) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③たまねぎ (35) セ ロ リ (10) ズッキーニ (15) チキンスープ (15) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) ちいきしょうゆ (0.4) うすちしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8)	③大 根 葉 (65) にんじん (10) ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.27) うすちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料 理 酒 (0.65)	③じゃがいも (20) たまねぎ (15) みょうが (8) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③牛乳プリン 1個 (40)	③とうがん (50) にんじん (5) 干しいたけ (0.3) しょうが (0.3) 食 塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4) 本みりん (1.9) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.9)
	④金 時 豆 (12) 三 温 糖 (4) うすちしょうゆ (0.8)					
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし		①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉 なたね油 (揚げ物用) なし ③ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①片くり粉 ②すりごまなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉 なたね油 (揚げ物用) なし ③ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①片くり粉 ②すりごまなし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくなし ②すりごまなし	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉 なたね油 (揚げ物用) なし ③ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①片くり粉 ②すりごまなし

月日	8 月 27 日（水）	8 月 28 日（木）	8 月 29 日（金）
栄養量	エネルギー750kcal、たんぱく28.9g	エネルギー695kcal、たんぱく質28.5g	エネルギー801kcal、たんぱく質33.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②大根葉とツナの炒めもの ③ふのすまし汁 ④ひじきの炒り煮	ごはん 牛乳 ①あじの南ばん漬け ②賀茂なすの田楽 ③ほうれん草の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②小松菜ともやしのナムル ③ビーフンのスープ
おかずの内容	①鶏ひき肉 (27.5) しょうが (0.33) じゃがいも (66) たまねぎ (55) 糸こんにゃく (16.5) なたね油 (1.1) 料 理 酒 (1.1) さ と う (1.1) ちいきしょうゆ (4.51) 片くり粉 (0.55)	①あ じ (50) 料 理 酒 (1.2) たまねぎ (15) にんじん (5) 赤ピーマン (5) さ と う (1.8) ちいきしょうゆ (2.8) 米 酢 (2.9)	①厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) ちいきしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 豚 肉 (38.5) たまねぎ (49.5) にんじん (11) しょうが (0.55) にんにく (0.33) ズッキーニ (14.3) なたね油 (0.77) さ と う (0.77) 料 理 酒 (1.98) オイスターソース (2.97) ちいきしょうゆ (2.75) こしょう (0.01) 片くり粉 (1.1)
	②大 根 葉 (44) まぐろフレーク (11) にんじん (5.5) ご ま 油 (0.55) 信州みそ (2.97) さ と う (0.99) 本みりん (2.42) 料 理 酒 (0.55) ちいきしょうゆ (0.88)	②賀茂なす (50) なたね油 (2) いりごま (1) 赤 み そ (3) さ と う (2) 料 理 酒 (0.8) 本みりん (1.6) 片くり粉 (0.15)	②小 松 菜 (70) も や し (20) さ と う (1) ご ま 油 (1) うすちしょうゆ (3.3) 米 酢 (1.5)
	③切 り ふ (2) たまねぎ (25) み つ ば (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4)	③ほうれん草 (30) にんじん (10) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 本みりん (0.48) 食 塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)	③ビーフン (6) にんじん (5) たまねぎ (23) 干しいたけ (0.6) けずりぶし (1.9) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) 料 理 酒 (0.8) うすちしょうゆ (2.4)
	④ひ じ き (4) にんじん (5) なたね油 (0.4) 三 温 糖 (0.8) 本みりん (2.4) ちいきしょうゆ (3) けずりぶし (0.96)		
後期食	①糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉

＊栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。



魚について知ろう！

魚には、成長期の体づくりに欠かせない栄養素が多く含まれています。中でも魚の脂に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は血液の流れをよくするため、生活習慣病の予防効果があり、さらにDHAは脳の働きをよくする効果もあると言われています。

①～⑤の魚の中から夏が旬の魚を選んで釣りに挑戦しよう！

**ヒント**

7・8月の給食献立表を参考にしてみてね。

① あじ

② ぶり

③ はも

④ たちうお

⑤ たら

ゲット!

残念!
冬が旬です

残念!
冬が旬です

ゲット!

ゲット!

＊献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
＊魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
＊しらすばしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
＊休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。