

月日	1 日（月）	2 日（火）	3 日（水）	4 日（木）	5 日（金）	8 日（月）
栄養量	エネルギー835kcal、たんぱく質39.3g	エネルギー846kcal、たんぱく質38.8g	エネルギー717kcal、たんぱく質32g	エネルギー814kcal、たんぱく質35g	エネルギー731kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー875kcal、たんぱく質33g
献立	ごはん 牛乳 ①チキンのケバブ風 ②はるさめの炒め物 ③中華コーンスープ ④ヨーグルト	黒糖コッペパン 牛乳 ①ボークビーンズ ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ ④チーズ（型）	麦ごはん 牛乳 ①たちうおの甘酢あなかけ ②切干大根の煮つけ ③かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②小松菜ともやしのごまあえ ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②キャベツと卵の炒め物 ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①ツナごぼうごはんの具 ②小松菜とゴーヤのおかか炒め ③焼きなすのみそ汁 ④金時豆の甘煮
おかずの内容	①鶏肉（66）料理酒（1.1） 片くり粉（3.3）たまねぎ（33） にんにく（1.1）なたね油（1.1） さとう（2.75）米酢（2.75） 赤みそ（3.3）カレー粉（0.33） コチジャン（1.1）	①大豆（22）豚肉（27.5） たまねぎ（50）にんじん（11） セロリ（5）なたね油（1.1） トマトケチャップ（8.8）ウスターソース（1.65） 食塩（0.5）こしょう（0.01） ローリエ（0.01）	①たちうお（50）なたね油（1） たまねぎ（44）にんじん（5.5） たけのこ（缶）（5.5）なたね油（0.88） さとう（2.5）うすくちしょうゆ（2） こいくちしょうゆ（3.5）米酢（2） 片くり粉（1.1）	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） 豚肉（38.5）食塩（0.11） こしょう（0.01）たまねぎ（44） にんじん（11）青ねぎ（5.5） しょうが（0.44）なたね油（1.1） 赤みそ（2.97）さとう（1.29） 料理酒（0.9）こいくちしょうゆ（1.79） ごま油（0.66）	①鶏肉（66）料理酒（1.21） こいくちしょうゆ（1.98）ごま油（0.55） 板こんにゃく（33）たまねぎ（16.5） にんじん（22）ピーマン（11） たけのこ（缶）（11）干しいたけ（0.77） しょうが（1.1）にんにく（0.66） なたね油（0.88）さとう（1.76） こいくちしょうゆ（2.09）うすくちしょうゆ（1.54） トウバンジャン（0.11）片くり粉（1.32） 米酢（0.55）	①まぐろフレーク（57.6）ごぼう（21.6） にんじん（12）しょうが（0.44） なたね油（1.2）さとう（1.73） 本みりん（2.38）料理酒（1.19） こいくちしょうゆ（2.7）うすくちしょうゆ（0.54）
	②緑豆はるさめ（6）キャベツ（40） にんじん（10）もやし（10） ごま油（1）料理酒（1） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（2.5）	②ほうれん草（55）にんじん（10） 黄ピーマン（5）まぐろフレーク（5） すりごま（4）さとう（1.3） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.6）米酢（2.5） なたね油（0.8）	②切干大根（6）鶏肉（8） にんじん（10）三温糖（1.44） うすくちしょうゆ（3.6）けずりぶし（2.4）	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）こいくちしょうゆ（3.4） けずりぶし（0.2）	②キャベツ（55）にんじん（5） 鶏卵（20）なたね油（0.5） 片くり粉（0.2）ごま油（1） こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（1.8）	②小松菜（40）にんじん（10） ゴーヤ（10）花かつお（1） すりごま（4）なたね油（0.5） 本みりん（1.3）料理酒（0.6） うすくちしょうゆ（2.5）
	③鶏卵（20）たまねぎ（20） にんじん（5）クリームソース（缶）（25） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.84）片くり粉（0.8） けずりぶし（1.9）	③たまねぎ（50）なたね油（0.5） チキンスープ（17）こいくちしょうゆ（0.4） うすくちしょうゆ（1.6）食塩（0.24） こしょう（0.01）	③かぼちゃ（20）たまねぎ（25） けずりぶし（1.9）信州みそ（4） 赤みそ（2.4）	③かまぼこ（10）たまねぎ（20） にんじん（5）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.08） うすくちしょうゆ（2）	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）	③なす（25）なたね油（1） たまねぎ（20）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）
	④ヨーグルト 1個（80）	④チーズ型 1個（15）				④金時豆（12）三温糖（4） うすくちしょうゆ（0.8）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②なたね油なし	②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②なたね油なし	②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②なたね油なし	②すりごま→ねりごま

月日	9 日（火）	10 日（水）	11 日（木）	12 日（金）
栄養量	エネルギー827kcal、たんぱく質35g	エネルギー764kcal、たんぱく質31g	エネルギー794kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー741kcal、たんぱく質36.2g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとじゃがいもの煮つけ ②切干大根の三杯酢 ③キャベツの吉野汁 ④大根葉とひき肉の炒め物	コッペパン 牛乳 ①かぼちゃのクリームシチュー ②ひじきのソテー ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①マーボどうふ ②小松菜とツナの炒め物 ③トマトと卵のスープ	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ほうれん草の煮びたし ③じゃがいものみそ汁 ④牛肉となすのしぐれ煮
おかずの内容	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） 豚肉（27.5）じゃがいも（55） たまねぎ（22）にんじん（11） 三温糖（0.66）こいくちしょうゆ（1.76） うすくちしょうゆ（1.32）けずりぶし（0.55）	①鶏肉（33）かぼちゃ（52.8） たまねぎ（60.5）にんじん（11） なたね油（1.21）なたね油（1.21） バター（3.03）小麦粉（4.84） スキムミルク（6.05）ピザ用チーズ（6.05） 食塩（0.99）こしょう（0.01）	①とうふ（77）豚ひき肉（25.3） 食塩（0.11）こしょう（0.01） たまねぎ（38.5）青ねぎ（5.5） しょうが（0.77）ごま油（0.99） さとう（0.77）赤みそ（4.4） 料理酒（0.99）トウバンジャン（0.09） こいくちしょうゆ（2.75）片くり粉（1.98）	①赤魚（60）三温糖（1） 料理酒（2.5）本みりん（0.6） こいくちしょうゆ（1.2）しょうが（0.25）
	②切干大根（5）にんじん（5） 細切こんにゃく（0.2）さとう（0.7） うすくちしょうゆ（2.16）けずりぶし（0.2） きゅうり（20）さとう（0.5） うすくちしょうゆ（1）こいくちしょうゆ（0.5） 米酢（2）	②ひじき（3）にんじん（5） コーン（5）ほうれん草（15） なたね油（1）さとう（0.44） うすくちしょうゆ（1.32）食塩（0.22） こしょう（0.01）	②小松菜（65）にんじん（5） まぐろフレーク（10）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.5）ごま油（1）	②ほうれん草（65）えのきだけ（10） さとう（0.5）本みりん（1.2） うすくちしょうゆ（2）こいくちしょうゆ（0.5） けずりぶし（0.2）
	③キャベツ（40）えのきだけ（5） 青ねぎ（5）けずりぶし（1.9） 本みりん（0.48）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）片くり粉（1.6）	③パインゼリー 1個（50）	③鶏卵（25）トマト（15） たまねぎ（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） けずりぶし（1.9）	③じゃがいも（20）たまねぎ（20） にんじん（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）
	④大根葉（40）牛ひき肉（15） なたね油（0.5）料理酒（0.8） 洋からし（0.05）うすくちしょうゆ（1.7） 本みりん（0.4）			④牛ひき肉（27）しょうが（0.96） なす（21）にんじん（6） なたね油（0.42）三温糖（1.2） 料理酒（1.8）こいくちしょうゆ（3）
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ④ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉		①たまねぎ、片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ④ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉		①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ④ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉		①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし

せいかつ
生活リズムを整えて、
夏の疲れをふきとばそう！

なつ
夏休みが明けて、学校生活がスタートしました。夏休みは家でどのように過ごしていましたか？夜遅くまで起きていて、朝寝坊などしていませんか？今年も暑い日が続き、体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときこそ、しっかり睡眠をとる、しっかり朝ご飯を食べるといった基本の生活リズムを整えることが大切です。

はやね
～早寝、早起き、朝ご飯のメリット～

はやね
早寝

からだ
心
体と心の
疲れが回復
する

のう
からだ
脳や体が
成長する

はやお
早起き

たいない
体内リズムが
整う

あさ
はん
朝ご飯の時間が
確保できる

あさ
はん
朝ご飯

あた
なか
頭やお腹、
体の活動
スイッチをオン！

しあ
わせ
幸せホルモンが
出て、質の良い
睡眠につながる

いち
かい
1日3回の
食事で栄養
バランスが整う

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	16 日（火）	17 日（水）	18 日（木）	19 日（金）	22 日（月）	24 日（水）
栄養量	エネルギー766kcal、たんぱく質36.6g	エネルギー812kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー793kcal、たんぱく質30.8g	エネルギー779kcal、たんぱく質33.8g	エネルギー900kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー834kcal、たんぱく質36.2g
献立	ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②オクラともずくのごま酢あえ ③ほうれん草のみそ汁 ④いりじゃこ	バターうずまきパン 牛乳 ①夏野菜のチーズオムレツ ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが（みそ味） ②大根葉とひじきの炒め物 ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①たらと大豆の中華煮 ②ほうれん草ともやしのナムル ③ビーフンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のマリネ ③なしのコンポート	ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②キャベツとほうれん草の梅あえ ③わかめのみそ汁
おかずの内容	①高野豆腐（11）さとう（1.19） うすくちょうゆ（3.17）けずりぶし（1.1） 鶏ひき肉（27.5）たまねぎ（27.5） にんじん（11）三度豆（5.5） しょうが（0.88）なたね油（0.88） さとう（0.99）本みりん（0.99） 料理酒（0.5）うすくちょうゆ（1.98） 片くり粉（2.2）けずりぶし（1.1） ②キャベツ（55）にんじん（5） オクラ（8）もずく（10） すりごま（4）さとう（1.1） うすくちょうゆ（3）米酢（2） ③ほうれん草（25）たまねぎ（15） けずりぶし（1.9）信州みそ（4） 赤みそ（2.4） ④しらすばし（10）しょうが（1） 本みりん（1）料理酒（1）	①ベーコン（5）鶏卵（60） 牛乳（10）ズッキーニ（10） たまねぎ（20）かぼちゃ（20） トマト（20）粉チーズ（5） ピザ用チーズ（5）こしょう（0.01） トマトケチャップ（8）トマトピューレ（1.6） ウスターソース（1.6）さとう（0.4） ②小松菜（65）にんじん（10） コーン（5）なたね油（0.7） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちょうゆ（1.1） ③たまねぎ（50）セロリ（10） チキンスープ（15）うすくちょうゆ（1.84） 食塩（0.25）こしょう（0.01）	①豚肉（49.5）じゃがいも（88） たまねぎ（38.5）なたね油（1.1） 三温糖（2.2）料理酒（2.2） 赤みそ（2.97）信州みそ（3.52） うすくちょうゆ（0.99） ②ひじき（2）大根葉（50） なたね油（0.5）すりごま（4） さとう（0.4）こしょう（3） 本みりん（1） ③切りふ（2）たまねぎ（25） にんじん（5）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.1） うすくちょうゆ（2.4）	①たら角切り濃粉付（38.5）なたね油（揚げ物用）（1.93） 大豆（24.2）干しいたけ（0.44） たまねぎ（33）にんじん（12.1） さとう（1.65）料理酒（1.1） 本みりん（1.1）こしょう（4.4） オイスターソース（2.2）トウバンジャン（0.11） ②ほうれん草（70）もやし（20） さとう（1）ごま油（1） うすくちょうゆ（3.3）米酢（1.5） ③ビーフン（6）にんじん（5） たまねぎ（20）豆苗（3） けずりぶし（1.9）食塩（0.1） こしょう（0.01）料理酒（0.8） うすくちょうゆ（2.4）	①豚肉（42）ガーリックパウダー（0.12） こしょう（0.01）じゃがいも（66） たまねぎ（72）にんじん（18） 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） バーベキューソース（6）ウスターソース（2.4） 食塩（0.84）オールのスパイス（0.04） こしょう（2.04）ローリエ（0.01） ②キャベツ（55）にんじん（5） きゅうり（10）コーン（5） なたね油（0.8）さとう（1.2） 食塩（0.5）こしょう（0.01） 米酢（2.5） ③なし（60）さとう（3.5）	①鶏卵（55）片くり粉（1.98） 豚肉（33）ちくわ（11） たまねぎ（27.5）にんじん（11） ごぼう（11）なたね油（1.1） さとう（0.77）本みりん（2.42） うすくちょうゆ（5.28） ②キャベツ（50）ほうれん草（20） 梅干し（2）すりごま（4） 本みりん（1.1）こしょう（1.8） けずりぶし（0.2） ③たまねぎ（20）油あげ（8） わかめ（3）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	①ピザ用チーズなし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①たら角切り濃粉付→たら、片くり粉 なたね油（揚げ物用）なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 片くり粉なし ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①ピザ用チーズなし、チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①たら角切り濃粉付→たら、片くり粉 なたね油（揚げ物用）なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 片くり粉なし ②すりごま→ねりごま ④けずりぶし	①ピザ用チーズなし、チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①たら角切り濃粉付→たら、片くり粉 なたね油（揚げ物用）なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐

月日	25 日（木）	26 日（金）	29 日（月）	30 日（火）
栄養量	エネルギー796kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー859kcal、たんぱく質35g	エネルギー842kcal、たんぱく質34g	エネルギー700kcal、たんぱく質25.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉とさつまいもの黒酢炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③にゅうめん	ごはん 牛乳 ①回鍋肉 ②ひじきと切干大根のあえもの ③とうふとチンゲン菜のスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①ぶりの照り焼き ②野菜の五目酢きんぴら ③赤だし	①牛肉とトマトの炒めフォー 牛乳 ②大豆のマリネ ③たっぷり野菜のスープ ④牛乳プリン
おかずの内容	①鶏肉（49.5）しょうが（1.65） こしょう（1.32）片くり粉（4.95） さつまいも（33）なたね油（揚げ物用）（3.8） たまねぎ（49.5）にんじん（11） しめじ（11）なたね油（1.1） さとう（2.42）こしょう（3.52） 黒酢（3.3） ②大根葉（60）にんじん（15） ごま油（0.75）食塩（0.27） うすくちょうゆ（2.05）本みりん（1.5） 料理酒（0.65） ③そうめん（10）たまねぎ（15） みつば（3）うすくちょうゆ（2.4） 食塩（0.1）本みりん（0.24） だし昆布（0.8）けずりぶし（1）	①豚肉（55）うすくちょうゆ（1.98） 料理酒（1.32）キャベツ（71.5） にんじん（16.5）ピーマン（16.5） 干しいたけ（0.55）しょうが（0.44） なたね油（1.1）料理酒（1.98） さとう（0.99）うすくちょうゆ（1.49） テンメンジャン（4.95）赤みそ（1.49） ②ひじき（3）切干大根（3.5） コーン（10）なたね油（0.5） さとう（0.8）うすくちょうゆ（2） けずりぶし（0.5）きゅうり（15） さとう（0.8）うすくちょうゆ（1.5） 米酢（2）すりごま（4） ③絹ごし豆腐（20）チンゲン菜（20） たまねぎ（10）にんじん（5） しょうが（0.3）けずりぶし（1.9） 料理酒（0.8）うすくちょうゆ（2.4） 食塩（0.1）片くり粉（0.8） ④ヨーグルト 1個（80）	①ぶり（70）料理酒（1.4） さとう（2.64）本みりん（3.04） こしょう（4.49）しょうが（2.48） 片くり粉（0.22） ②ごぼう（10）にんじん（10） かぼちゃ（30）つきこんにゃく（15） なたね油（1）料理酒（0.9） 食塩（0.15）さとう（2.25） こしょう（2.25）米酢（2.7） いりごま（2）すりごま（2） ③なめこ（10）たまねぎ（25） 青ねぎ（5）けずりぶし（1.9） 豆みそ（5.2）信州みそ（1.2）	①フォー（60）牛肉（42） 料理酒（1.2）食塩（0.24） こしょう（0.01）にんにく（1.2） なたね油（1.2）小松菜（48） たまねぎ（60）トマト（24） 料理酒（2.4）うすくちょうゆ（2.4） こしょう（3.6）オイスターソース（6） チキンスープ（6） ②大豆（15）ロースハム（5） にんじん（5）黄ピーマン（5） なたね油（0.48）さとう（0.7） 食塩（0.3）こしょう（0.01） 米酢（1.6） ③キャベツ（40）たまねぎ（10） もやし（10）にんじん（5） チキンスープ（15）食塩（0.24） こしょう（0.01）うすくちょうゆ（1.84） 料理酒（0.8） ④牛乳プリン 1個（40）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉

＊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。

＊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。

ベトナムでよく食べられている「フォー」をアレンジした栄養たっぷりの一品です。旬のトマトは量を増やすとおいしさがアップします！ぜひ、お家でも作ってみてください。

