




※食材の単位は(g)です。

月日	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	19 日 (火)
栄養量	エネルギー769kcal, たんぱく質36.5g	エネルギー776kcal, たんぱく質32.9g	エネルギー722kcal, たんぱく質27.8g	エネルギー608kcal, たんぱく質27.4g	エネルギー690kcal, たんぱく質26.1g	エネルギー661kcal, たんぱく質29g
献立	<div>ごはん </div> <div>牛乳 </div> <div>①あげたま煮</div> <div>②野菜の五目酢きんぴら</div> <div>③かまぼこのすまし汁</div>	<div>黒糖コッペパン </div> <div>牛乳 </div> <div>①チリコンカーン</div> <div>②小松菜のソテー</div> <div>③コンソメスープ</div>	<div>麦ごはん </div> <div>牛乳 </div> <div>①厚あげとはるさめの炒め物</div> <div>②切干大根のあえ物</div> <div>③わかめスープ</div>	<div>ごはん </div> <div>牛乳 </div> <div>①太刀魚のレモン焼き</div> <div>②ひじきの五目煮</div> <div>③すまし汁</div>	<div>麦ごはん </div> <div>牛乳 </div> <div>①マーボなす</div> <div>②小松菜のごま炒め</div> <div>③卵とレタスのスープ</div>	<div>ごはん </div> <div>牛乳 </div> <div>①鶏肉のすき煮</div> <div>②小松菜の煮びたし</div> <div>③かぼちゃのみそ汁</div>
おかずの内容	<div>① 油 あ げ (25) さ と う (0.9) うすくちょうゆ (2.1) けずりぶし (0.2) 鶏 卵 (50) 片 くり 粉 (2.2) たまねぎ (30) 九条ねぎ (10) うすくちょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4)</div> <div>② ご ぼ う (10) つきこんにゃく (15) にんじん (10) かぼちゃ (30) ご ま 油 (1) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.2) さ と う (2.5) こいくちしょうゆ (2.5) 米 酢 (3) いりごま (3) すりごま (1)</div> <div>③ かまぼこ (10) たまねぎ (15) 豆 苗 (5) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.08) うすくちょうゆ (2)</div>	<div>① 大 豆 (22) 牛ひき肉 (22) たまねぎ (50) にんじん (11) オリーブ油 (0.88) 三 温 糖 (0.44) 料 理 酒 (1) カレー粉 (0.28) トマトケチャップ (6) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) オールスパイス (0.01) ガーリックパウダー (0.15) こいくちしょうゆ (1.32) ローリエ (0.01)</div> <div>② 小 松 菜 (65) にんじん (10) コ ー ン (5) ひまわり油 (0.7) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (1.1)</div> <div>③ キャベツ (40) たまねぎ (10) チキンスープ (12) うすくちょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こしょう (0.01)</div>	<div>① 厚 あ げ (50) 三 温 糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (1) 豚 肉 (30) 緑豆はるさめ (10) たまねぎ (30) にんじん (10) も や し (10) 干しいたけ (0.8) にんにく (0.2) ご ま 油 (1) 赤 み そ (2.3) さ と う (1.4) オイスターソース (1.8) トウバンジャン (0.1) こいくちしょうゆ (1.4) 片 くり 粉 (1)</div> <div>② 切干大根 (5) けずりぶし (0.2) さ と う (0.6) うすくちょうゆ (1.5) にんじん (5) きゅうり (20) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.72) うすくちょうゆ (2.25) 米 酢 (1.35)</div> <div>③ わ か め (3) たまねぎ (30) チキンスープ (12) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (1.84)</div>	<div>① たちうお濃粉付 (50) ひまわり油 (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)</div> <div>② ひ じ き (5) にんじん (10) ち く わ (8) ご ぼ う (10) ご ま 油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.3) うすくちょうゆ (1) こいくちしょうゆ (2) けずりぶし (1)</div> <div>③ 切 り ふ (3) たまねぎ (25) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) み つ ば (3) 食 塩 (0.1) うすくちょうゆ (2.4)</div>	<div>① 豚ひき肉 (30) な す (50) たまねぎ (35) にんじん (10) 九条ねぎ (5) しょうが (1) ひまわり油 (1) 赤 み そ (5) さ と う (0.5) 本みりん (1) 料 理 酒 (1) トウバンジャン (0.1) こいくちしょうゆ (3) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) 片 くり 粉 (2)</div> <div>② 小 松 菜 (60) にんじん (10) も や し (20) すりごま (4.5) ご ま 油 (1) さ と う (1) うすくちょうゆ (3)</div> <div>③ 鶏 卵 (25) レ タ ス (25) 食 塩 (0.32) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.32) うすくちょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8) チキンスープ (12)</div>	<div>① 鶏 肉 (40) たまねぎ (50) ご ぼ う (10) 焼き豆腐 (45) 九条ねぎ (10) ひまわり油 (1) 料 理 酒 (1) さ と う (1.6) こいくちしょうゆ (5)</div> <div>② 小 松 菜 (70) にんじん (10) も や し (15) 本みりん (1.1) さ と う (0.5) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2)</div> <div>③ かぼちゃ (25) たまねぎ (10) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)</div>
後期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま		①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま		①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま		①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①マッシュポテト	②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉





月日	20 日（水）	21 日（木）
栄養量	エネルギー559kcal, たんぱく質26.9g	エネルギー689kcal, たんぱく質32.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②ほうれん草とキャベツの土佐酢あえ ③えのきのすまし汁	①ジャージャーめん  牛乳 ②じゃがいもとにんじんの炒め物 ③酸辣湯 ④パインゼリー
おかずの内容	① か れ い (50) 本 み り ん (0.4) 料 理 酒 (0.3) 三 温 糖 (0.2) こいくちしょうゆ (0.7) 本 み り ん (1.2) 料 理 酒 (1.4) 三 温 糖 (0.7) こいくちしょうゆ (2) コーンスターチ (1)	① 中華めん (160) ご ま 油 (0.7) 豚ひき肉 (40) しょうが (0.5) たまねぎ (20) ご ま 油 (0.8) 赤 み そ (4) さ と う (1.3) 料 理 酒 (1.3) こいくちしょうゆ (0.65) 豚骨スープ (5) も や し (50) にんじん (10) 小 松 菜 (40) ご ま 油 (0.6) うすくちしょうゆ (3.8)
	② ほうれん草 (60) キャベツ (25) にんじん (5) 花かつお (1) 本 み り ん (1.3) こいくちしょうゆ (2.7) うすくちしょうゆ (0.5) 米 酢 (1.5) だし昆布 (0.2)	② じゃがいも (45) にんじん (10) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.15) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.9)
	③ えのきだけ (5) わ か め (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) み つ ば (5) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	③ 鶏 肉 (10) しょうが (0.5) ひまわり油 (0.3) 鶏 卵 (25) たまねぎ (29) 九条ねぎ (5) 食 塩 (0.16) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.32) うすくちしょうゆ (2.16) チキンスープ (12) 米 酢 (1.6) ご ま 油 (0.4) 片くり粉 (1.6)
後期食	①マッシュポテト	③鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①マッシュポテト	③鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①マッシュポテト	③鶏肉→鶏ひき肉

こん げつ
今月の『和（なごみ）献立』

こん だて
……7月7日（木）

ぎゅうにゅう
ごはん・牛乳

や ふう
・はものかば焼き風

や たなばた
・なすとかぼちゃの焼きびたし



七塔そうめん・みかんゼリー

7月7日の七夕の日には、そうめんを食べる風習があります。給食でも、天の川に見立てたそうめんと、星の形のオクラを入れた「七塔そうめん」を食べます。

また、「はものかば焼き風」のはもは、梅雨が明けた祇園祭の頃においしくなる魚です。京都は海から遠いので、冷蔵庫や車のない昔は、新鮮なまま魚を運んでくるのはとても難しいものでした。

生命力が強いはもは、暑い夏でも新鮮なまま運ぶことのできる貴重な魚でした。はもは、身の部分にたくさん小骨があるので、おいしく食べるために身の中の骨を細かく切る「骨切り」がしてあります。

旬のなす・かぼちゃを使った「なすとかぼちゃの焼きびたし」も味わってくださいね。



ねん ねん なつ あつ
年々、夏の暑さは厳しさが

きび ま
増していますね。夏バテを

なつ よ ぼう
予防するためのポイント

しよくせい かつ
は、食生活です。

じ かん
時間を決めて、

いち にち しょく た
1日3食食べよう

食事の回数が減ると、栄養不足になって、熱中症のリスクも高くなります。特に夏休みは、1日の食生活が乱れがちです。

つめ
冷たいものの

た の 食べすぎ、

の 飲みすぎは

ちゅうい しよう
注意しよう



冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、甘い飲み物を飲みすぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることがあります。



や さい
野菜を

た の しっかり

た の 食べよう

野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCが多く含まれています。特に給食のない夏休みは、野菜を食べる量が少なくなりがちです。





月日	8 月 25 日（木）	8 月 26 日（金）	8 月 29 日（月）	8 月 30 日（火）	8 月 31 日（水）
栄養量	エネルギー813kcal, たんぱく質29.9g	エネルギー645kcal, たんぱく質34.5g	エネルギー705kcal, たんぱく質28.8g	エネルギー700kcal, たんぱく質28g	エネルギー794kcal, たんぱく質35.9g
献立	ごはん  牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③ヨーグルト	麦ごはん  牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ほうれん草と卵の炒め物 ③豚汁	ごはん  牛乳 ①肉じゃが ②切干大根の煮つけ ③とうがんのくずひき	①ツナそぼろ丼  （麦ごはん） 牛乳 ②小松菜のおかか煮 ③なすのみそ汁	味つけコッペパン 牛乳 ①チキンの香草焼き ②ひじきのごまサラダ ③野菜のスープ煮
おかずの内容	① 鶏 肉 (35) ガーリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) かぼちゃ (30) たまねぎ (55) にんじん (10) な す (20) ホールトマト(缶) (25) しょうが (0.5) なたね油 (1) なたね油 (1) パ タ ー (4) 小 麦 粉 (6) カレー粉 (0.8) スキムミルク (5) チ ー ズ (5) トマトピューレ (6) フルーツチャツネ (2.5) バーベキューソース (5) ウスターソース (2) 食 塩 (0.7) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (1.7) ロ ー リ エ (0.01)	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)	① 豚 肉 (45) じゃがいも (60) たまねぎ (43) 糸こんにゃく (15) なたね油 (1) 三 温 糖 (1.8) 料 理 酒 (1.8) こいくちしょうゆ (5.4)	① まぐろフレーク (30) たまねぎ (15) にんじん (10) しょうが (0.6) なたね油 (0.4) 三 温 糖 (1.4) 本 み り ん (1.6) 料 理 酒 (0.9) こいくちしょうゆ (3) 鶏 卵 (30) けずりぶし (0.1) 片くり粉 (0.3) 食 塩 (0.1) なたね油 (0.7)	① 鶏 肉 (60) こしょう (0.01) 料 理 酒 (2) 粉 チーズ (5) パ セ リ (0.2) バ ジ ル (0.01) パ ン 粉 (1.5) オリーブ油 (1.3)
	② キャベツ (60) にんじん (10) 小 松 菜 (10) すりごま (3.5) 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) ご ま 油 (0.8)	② ほうれん草 (60) 鶏 卵 (20) なたね油 (0.5) 片くり粉 (0.2) なたね油 (1) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2)	② 切干大根 (6) 平 天 (8) にんじん (10) 三 温 糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (2.4)	② 小 松 菜 (60) 花かつお (0.7) 本 み り ん (0.9) こいくちしょうゆ (2) だし昆布 (0.2)	② ひ じ き (3) にんじん (10) けずりぶし (0.8) さ と う (0.2) うすくちしょうゆ (1) コ ー ン (10) 大 根 葉 (20) すりごま (4) さ と う (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米 酢 (2)
	③ ヨーグルト 1個 (80)	③ 豚 肉 (15) たまねぎ (25) ご ぼ う (13) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 赤 み そ (6.4)	③ とうがん (50) にんじん (5) 干しいたけ (0.6) しょうが (0.3) 食 塩 (0.3) うすくちしょうゆ (2.5) 本 み り ん (1.9) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.9)	③ な す (20) たまねぎ (15) 油 あ げ (10) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③ じゃがいも (20) たまねぎ (20) にんじん (10) キャベツ (55) チキンスープ (17) 食 塩 (0.3) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2.6)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 チーズ→ピザ用チーズ ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト ③豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 糸こんにゃくなし	①けずりぶしなし、食塩なし ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま

おしらせ



がっつ
8月から

あたねあぶら
なたね油

ゆ
(キャノーラ油)

にかわります！

「ひまわり油」の価格が高騰しているため、安全性や調理への影響などを含めて検討し、8月からは「なたね油(キャノーラ油)」に切り替えることになりました。



がっつ
7月まで


あたねあぶら
ひまわり油

がっつ
8月から

あたねあぶら
なたね油

(キャノーラ油)

ち さん ち しょう しょくざい
地産地消の食材

まん がん じ
万願寺とうがらし 

きゅうり・なす
く じょう
九条ねぎ・たちうお

*収穫量等の関係から他府県産に変更する場合があります。



*栄養量は、高学年（5，6年）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。
中学年（3，4年）は高学年より1割，低学年（1，2年）は高学年より2割程度少なくなります。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*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。

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！

