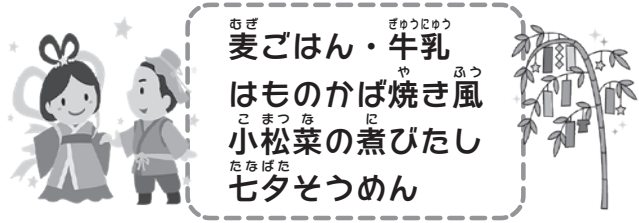


月日	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	10 日 (月)
栄養量	エネルギー651kcal、たんぱく質29.9g	エネルギー728kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー693kcal、たんぱく質31.9g	エネルギー745kcal、たんぱく質31.2g	エネルギー655kcal、たんぱく質29.9g	エネルギー662kcal、たんぱく質24.3g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②キャベツと大根葉の土佐酢あえ ③ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ひじきのごまサラダ ③赤だし	バターうずまきパン 牛乳 ①タンドリーチキン ②小松菜のソテー ③野菜のスープ	ごはん 牛乳 ジャージサンドウツ ①家常豆腐 ②切干大根のナムル ③中華コーンスープ	麦ごはん 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	ごはん 牛乳 ①マーボなす ②大根葉の炒め物 ③わかめスープ
おかずの内容	①豚肉 (60) うすくちょうゆ (1.1) 料理酒 (1.4) しょうが (1.5) 糸こんにゃく (15) たまねぎ (40) なたね油 (0.7) 三温糖 (1.4) こいくちしょうゆ (2.7)	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 (35) 豆苗 (5) うすくちょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4)	①鶏肉 (60) 食塩 (0.18) うすくちょうゆ (1.8) ヨーグルト (13.2) トマトケチャップ (2.76) カレー粉 (0.48)	①厚あげ (50) 三温糖 (0.81) こいくちしょうゆ (1.62) けずりぶし (1) 豚肉 (30) たまねぎ (30) にんじん (15) 九条ねぎ (10) にんにく (0.2) なたね油 (1.2) 赤みそ (2.25) さとう (0.81) オイスターソース (0.81) トウバンジャン (0.09) こいくちしょうゆ (1.08) 片くり粉 (1)	①はも (50) 料理酒 (1.8) 片くり粉 (5) なたね油(揚げ物用) (2.5) さとう (1.8) 本みりん (2) こいくちしょうゆ (3) しょうが (1.5)	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) なたね油 (1) 赤みそ (4.5) さとう (0.45) 本みりん (0.9) 料理酒 (0.9) トウバンジャン (0.09) こいくちしょうゆ (2.7) 食塩 (0.18) こしょう (0.01) 片くり粉 (2)
	②キャベツ (30) 大根葉 (40) 花かつお (1) 本みりん (1.1) うすくちょうゆ (3.8) 米酢 (2.1) だし昆布 (0.3)	②ひじき (3) にんじん (10) けずりぶし (0.8) さとう (0.2) うすくちょうゆ (1) ほうれん草 (30) すりごま (3) さとう (0.8) うすくちょうゆ (2) 米酢 (2)	②小松菜 (65) にんじん (10) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (1.1) なたね油 (0.7)	②切干大根 (5) にんじん (5) けずりぶし (0.2) さとう (0.6) うすくちょうゆ (1.5) 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)	②小松菜 (70) 鶏肉 (10) にんじん (5) 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)	②大根葉 (60) にんじん (10) もやし (15) すりごま (4.5) ごま油 (1) さとう (1) うすくちょうゆ (2.8)
	③切りふ (3) たまねぎ (25) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 九条ねぎ (5) 食塩 (0.1) うすくちょうゆ (2.4)	③たまねぎ (30) なめこ (10) けずりぶし (1.4) 豆みそ (5.2) 信州みそ (1.2)	③たまねぎ (28) にんじん (7) もやし (20) チキンスープ (15) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちょうゆ (1.84) 料理酒 (0.8)	③鶏卵 (25) たまねぎ (20) クリームソース(缶) (25) チキンスープ (15) 食塩 (0.2) うすくちょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8)	③そうめん (10) オクラ (8) にんじん (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) うすくちょうゆ (2.4) 食塩 (0.1) 本みりん (0.24)	③わかめ (3) たまねぎ (30) けずりぶし (1.4) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 料理酒 (0.8) うすくちょうゆ (3.2)
後期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉	①豚肉→豚ひき肉	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用) なし ②鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、すりごま→ねりごま
中期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉	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鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、すりごま→ねりごま
初期食	①豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉	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鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草、すりごま→ねりごま

月日	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
栄養量	エネルギー642kcal、たんぱく質28.3g	エネルギー805kcal、たんぱく質32.5g	エネルギー617kcal、たんぱく質30.4g	エネルギー702kcal、たんぱく質30.5g
献立	①とりめし (麦ごはん) 牛乳 ②小松菜とゴーヤのおかか炒め ③かぼちゃのみそ汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②さっぱりツナポテト ③ほうれん草のスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのピリカラみそ焼き ②切干大根の煮つけ ③野菜の沢煮わん	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのカレー炒め ②小松菜ともやしのナムル ③トマトと卵のスープ
	①鶏 肉 (48) ご ぼ う (20) にんじん (6) 干しいたけ (0.5) しょうが (0.36) なたね油 (1.2) さ と う (1.6) 本みりん (2.2) 料 理 酒 (1.1) こいくちしょうゆ (3.3) うすくちしょうゆ (0.6)	①ベーコン (10) 鶏 卵 (55) 牛 乳 (10) たまねぎ (50) ピーマン (5) 赤ピーマン (5) なたね油 (0.8) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1) ピザ用チーズ (5) 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)	①たちうお鰯粉付 (60) なたね油 (1) しょうが (0.9) ご ま 油 (0.3) 三 温 糖 (3.6) 料 理 酒 (3.6) トウバンジャン (0.07) こいくちしょうゆ (1.8) 赤 み そ (2.7)	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 (35) たまねぎ (35) にんじん (10) なたね油 (1) しょうが (0.4) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) カレー粉 (0.3) さ と う (0.5) こいくちしょうゆ (2.2) 料 理 酒 (0.9) 米 酢 (0.9) 片くり粉 (1)
おかずの内容	②小 松 菜 (50) ゴ ー ヤ (10) 花かつお (1) 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)	②まぐろフレーク (10) じゃがいも (45) にんじん (10) ブツキーニ (10) なたね油 (0.7) 本みりん (1) さ と う (0.3) 食 塩 (0.5) こしょう (0.01) 米 酢 (1)	②切干大根 (7) 鶏 肉 (5) 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)	②小 松 菜 (60) も や し (15) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.8) うすくちしょうゆ (2.8) 米 酢 (1.3)
	③かぼちゃ (25) 油 あ げ (8) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③ほうれん草 (20) たまねぎ (20) にんじん (5) チキンスープ (15) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.84) 料 理 酒 (0.8)	③キャベツ (20) にんじん (10) たまねぎ (10) けずりぶし (1.4) み つ ば (3) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.88) 片くり粉 (0.8)	③鶏 卵 (15) ト マ ト (15) たまねぎ (20) 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)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐		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
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①チキンスープ ②チキンスープ	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
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①チキンスープ ②チキンスープ	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



7月7日(金)は『七夕献立』



7月7日の七夕の日は、そうめんを食べる風習があります。給食では、天の川に見立てたそうめんと、星の形をしたオクラを入れた「七夕そうめん」を食べます。

祇園祭は、別名「鱧祭り」と言われており、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。生命力の強いはもは、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。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。7日の献立では、油で揚げたはもと甘辛いたれをからめた「はものかば焼き風」にしました。



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	18 日（火）	19 日（水）	20 日（木）	8 月 24 日（木）	8 月 25 日（金）	8 月 28 日（月）
栄養量	エネルギー617kcal、たんぱく質29.1g	エネルギー656kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー683kcal、たんぱく質25.8g	エネルギー772kcal、たんぱく質26.3g	エネルギー635kcal、たんぱく質27.3g	エネルギー708kcal、たんぱく質28.6g
献立	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キャベツのスープ ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②ほうれん草の煮びたし ③かきたま汁	①こぎつねちらし（麦ごはん） 牛乳 ②小松菜とひじきの炒め物 ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①あじの南ばんづけ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②クープイリチー ③とうがんとはるさめのスープ
おかずの内容	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じゃがいも（40）にんじん（15）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キャベツ（40）たまねぎ（25）けずりぶし（1.4）食塩（0.24）こしょう（0.01）料理酒（0.8）こいくちしょうゆ（0.4）うすくちしょうゆ（1.84） ④牛乳プリン 1個（40）	①さば（50）しょうが（0.36）三温糖（0.7）料理酒（1.36）こいくちしょうゆ（1.43） ②ほうれん草（60）えのきだけ（10）にんじん（5）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鶏卵（30）たまねぎ（20）みつば（3）食塩（0.1）うすくちしょうゆ（2.4）片くり粉（0.8）けずりぶし（1）だし昆布（0.8）	①油あげ（30）三温糖（1.6）こいくちしょうゆ（2.4）けずりぶし（0.5）にんじん（7）干しいたけ（0.5）たけのこ缶（10）さとう（1.4）本みりん（1）こいくちしょうゆ（1）うすくちしょうゆ（1.5）米酢（10） ②ひじき（2）小松菜（50）なたね油（0.5）いりごま（4）花かつお（0.4）さとう（0.4）こいくちしょうゆ（3）本みりん（1） ③切りふ（3）たまねぎ（20）にんじん（5）けずりぶし（1.4）信州みそ（4）赤みそ（2.4）	①豚肉（35）ガリックパウダー（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）バター（4）小麦粉（6）カレー粉（0.8）スキムミルク（5）ピザ用チーズ（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） ②キャベツ（60）にんじん（5）黄ピーマン（15）オリーブ油（0.9）さとう（1.4）食塩（0.5）こしょう（0.01）米酢（2.8） ③パインゼリー 1個（50）	①あじ（50）料理酒（1.2）さとう（1）片くり粉（2.5）なたね油（2.5）たまねぎ（20）にんじん（5）さとう（1.8）こいくちしょうゆ（2.8）米酢（2.9） ②大根葉（70）にんじん（5）食塩（0.2）こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（1.1）ごま油（0.7） ③じゃがいも（20）たまねぎ（15）けずりぶし（1.4）九条ねぎ（5）信州みそ（4）赤みそ（2.4）	①平天（15）木綿豆腐（30）ゴーヤ（15）にんじん（10）たまねぎ（30）もやし（15）鶏卵（40）なたね油（1.5）食塩（0.2）こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（4） ②豚肉（12）にんじん（5）細切こんぶ（1.5）切干大根（6）いりごま（4）ごま油（0.5）さとう（0.8）本みりん（2.4）料理酒（1）うすくちしょうゆ（3.5）けずりぶし（0.3） ③緑豆はるさめ（4）とうがん（50）干しいたけ（0.6）けずりぶし（1.4）食塩（0.24）こしょう（0.01）料理酒（0.8）うすくちしょうゆ（2.7）
後期食		①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、片くり粉なし なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ
中期食	②チキンスープ	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、片くり粉なし なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ
初期食	②チキンスープ	①マッシュポテト、けずりぶし	①油あげ→厚あげ ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、片くり粉なし なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①片くり粉 ②豚肉→豚ひき肉、いりごま→ねりごま ③緑豆はるさめ→はるさめ

月日	8 月 29 日（火）	8 月 30 日（水）	8 月 31 日（木）
栄養量	エネルギー758kcal、たんぱく質36g	エネルギー681kcal、たんぱく質28g	エネルギー651kcal、たんぱく質24.6g
献立	コッペパン いちごジャム 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②野菜のドレッシングあえ ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②小松菜のごまあえ ③なすとみょうがのみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげのそぼろあんかけ ②野菜の五目酢きんぴら ③えのきのすまし汁
おかずの内容	①大豆（22）鶏肉（30）たまねぎ（55）にんじん（10）ホールトマト缶（22）なたね油（1）トマトケチャップ（4.5）ウスターソース（1.9）食塩（0.4）こしょう（0.01）ローリエ（0.01） ②ほうれん草（55）にんじん（10）コーン（10）まぐろフレーク（5）なたね油（1）さとう（0.4）うすくちしょうゆ（2.2）米酢（1） ③たまねぎ（50）セロリ（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）	①豚肉（45）じゃがいも（60）たまねぎ（45）にんじん（10）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） ②小松菜（60）にんじん（5）ねりごま（4）本みりん（1.8）こいくちしょうゆ（2.9）けずりぶし（0.1） ③なす（20）たまねぎ（15）けずりぶし（1.4）みょうが（8）信州みそ（4）赤みそ（2.4）	①厚あげ（40）三温糖（0.7）こいくちしょうゆ（1.4）けずりぶし（0.7）鶏ひき肉（20）なたね油（0.5）たまねぎ（25）にんじん（8）しょうが（0.4）さとう（1.3）うすくちしょうゆ（2.2）けずりぶし（0.6）片くり粉（1.7） ②ごぼう（10）つきこんにゃく（15）にんじん（10）かぼちゃ（30）なたね油（1）料理酒（0.9）食塩（0.18）さとう（2.25）こいくちしょうゆ（2.25）米酢（2.7） ③えのきだけ（5）たまねぎ（25）けずりぶし（1）だし昆布（0.8）九条ねぎ（5）食塩（0.1）うすくちしょうゆ（2.4）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	②つきこんにゃくなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	②つきこんにゃくなし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	②つきこんにゃくなし



たあつなつ

しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう



暑くなると、冷たいものがつい欲しくなり、食べやすい麺類などに食事が偏りがちです。そうすると、栄養が不足したり、胃や腸の働きが悪くなったりして、夏バテの原因になります。暑い時だからこそ、バランスよく食べて、元気に夏を過ごしましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント





夏野菜を食べよう



バランスよく食べよう



テつぶん（鉄分）をしっかりとりよう！



しよくよく（食欲）アップの工夫を！



なっとう、豚肉などビタミンB群で疲労回復！



い（胃）や腸の冷やしすぎに注意！

* 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。
* 魚には、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。

