



日付	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
20 (木)	ごはん 牛乳 プルコギ 冬瓜スープ アイス	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ りんご	にんじん ねぎ ピーマン もやし とうがん しいたけ	キャベツ もやし	米 砂糖 サラダ油 アイス ごま油 ごま	750 38.8 321	
21 (金)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン コーンとキャベツのサラダ 焼きプリン	牛乳 牛肉 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	グリーンピース きゅうり とうもろこし レモン		黒糖パン 砂糖 サラダ油 プリン	786 35.7 317	
24 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 卵入り中華スープ 冷凍パイ	牛乳 厚揚げ 卵	にんにく にんじん キャベツ 干しいたけ	たまねぎ とうもろこし 白ねぎ パイ		米 ごま油 砂糖 でん粉	768 34.4 327	
25 (火)	バターライスのえびソースかけ 牛乳 にんじんサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 えび 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ	大根 きゅうり 桃		米 砂糖 バター ゼリー サラダ油	766 38.3 362	
26 (水)	冷麺 牛乳 春巻き 原宿ドック	牛乳 ロースハム 豚肉 卵	にんじん もやし たまねぎ キャベツ	きゅうり ピーマン		中華めん すりごま サラダ油 砂糖 春巻きの皮	788 38.3 323	
27 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜の和え物 湯葉入りすまし汁 ゼリー	牛乳 さば 湯葉 ちりめん	にんじん こまつな もやし たまねぎ	みつ葉		米 ゼリー 砂糖	720 36.3 330	
28 (金)	フィッシュバーガー 牛乳 マカロニスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ えだまめ	にんじん コーン		米粉パン 豆乳パンナコッタ マカロニ 揚げ油 タルタルソース	778 37.3 370	
31 (月)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 ビーンズサラダ 冷凍黄桃	牛乳 豚肉 牛肉	粉チーズ ミックスピーン	マッシュルーム にんじん セロリ キャベツ	たまねぎ グリーンピース トマト きゅうり	ソフト麺 黄桃 砂糖 サラダ油	775 33.3 344	

【夏休みも元気に過ごせるように】

**早寝・早起き**  
睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**  
主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**  
日中は明るいところで体を動かしましょう

おやつの上手なとり方 4カ条

**1 食べ過ぎない**  
食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。

**2 時間を決める**  
ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。

**3 食べる量を決める**  
目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。

**4 楽しく食べる**  
家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

食品に含まれるエネルギーなどの目安

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
ポテトチップス 1/2袋 (30g)	170kcal	10.6g	0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	180kcal	14.8g	1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	200kcal	11g	1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	180kcal	7.9g	2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	140kcal	8.5g	0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	140kcal	6.4g	0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	90kcal	0g	0g
おにぎり 1個 (100g)	180kcal	0.3g	0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	160kcal	0.2g	0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	90kcal	0.2g	0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	50kcal	0.1g	0g
バナナ 1本 (100g)	90kcal	0.2g	0g
メロン 1/8切れ (100g)	40kcal	0.1g	0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	50kcal	0.2g	0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。 裏は9月の予定献立になります。



いただきます



日付	献立名	おもなざいりょう					エネルギー
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	たんぱく質
		(赤)	(緑)	(黄)		カルシウム	
1 (火)	ドライカレー 牛乳 大豆とチーズのサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 大豆 チーズ	しょうが にんにく グリーンピース りんご 桃	キャベツ きゅうり にんじん みかん バイン	米 砂糖 サラダ油		750 38.8 321
2 (水)	あぶたま丼 牛乳 ごまじゃこ和え 焼きプリンタルト	牛乳 油揚げ ちくわ 卵	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 すりごま タルト		726 35.7 317
3 (木)	サワーライス 牛乳 野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ ロースハム ツナ 卵	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	パセリ みかん	米 砂糖 サラダ油		768 32.6 327
4 (金)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 小松菜の和え物 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ちくわ	しょうが 白ねぎ たまねぎ こまつな	もやし ねぎ にんじん たまねぎ はくさい	米 ごま でん粉 揚げ油 砂糖 ごま油 春雨		766 33.3 362
5 (土)	ハヤシライス 牛乳 枝豆サラダ 夏みかんゼリー	牛乳 牛肉 ハム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ	グリーンピース トマト キャベツ 夏みかん 枝豆	米 砂糖 ゼリー サラダ油 じゃがいも		755 38.3 323
8 (火)	ジャジャ麺 牛乳 しゅうまい オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	にんにく たけのこ きゅうり オレンジ	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン	中華めん 砂糖 サラダ油 ごま油	ごま でん粉 小麦	720 36.3 330
9 (水)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ みそ汁 ひじきの佃煮	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ	いんげん ねぎ	米 でん粉 サラダ油 じゃがいも		730 37.3 370
10 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 茎わかめの中華和え レモンゼリー	牛乳 豚肉 えび いか	にんじん たまねぎ ヤングコーン はくさい	干しいたけ ねぎ しょうが もやし レモン きゅうり	米 砂糖 ゼリー サラダ油 ごま油 でん粉		775 33.3 344
11 (金)	キャロットパン 牛乳 ポテトピザ コンソメスープ	牛乳 ベーコン チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ	パセリ	キャロットパン サラダ油 じゃがいも		775 33.3 344
14 (月)	えびピラフ 牛乳 コーンスープ チョコレートムース	牛乳 えび ベーコン 卵	コーン グリーンピース たまねぎ	にんじん コーン 小松菜	米 砂糖 バター でん粉	チョコレート ムース	775 33.3 344
15 (火)	ごはん 牛乳 さばのヤンニャムカンジャン 酢の物 ワンタンスープ	牛乳 さば ちりめん 鶏肉	にんにく しょうが キャベツ もやし レモン	ねぎ しいたけ チンゲン菜 にんじん にら たまねぎ	米 ごま ごま油 でん粉 砂糖	ワンタン ごま油	775 33.8 350
16 (水)	三色丼 牛乳 くずし豆腐のスープ 安納芋プリン	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	しょうが たまねぎ さやいんげん ねぎ	いんげん えのきたけ にんじん	米 サラダ油 でん粉 砂糖 ごま プリン		775 34.4 344
17 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃがキムチ 中華和え	牛乳 豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん にら 白菜キムチ	チンゲン菜 キャベツ	米 サラダ油 ごま じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油		765 35.3 344
18 (金)	米粉パン 牛乳 ラタトゥイユ ツナのサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす トマト	キャベツ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン りんご	赤パブリカ 黄パブリカ オリーブオイル サラダ油	米粉パン ゼリー 砂糖 オリーブオイル	775 38.3 344
23 (水)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 干草和え すまし汁 みかんゼリー	牛乳 さわら たこボール みそ	キャベツ こまつな たまねぎ だいこん	にんじん とうもろこし ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖		745 33.3 374
24 (木)	カレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	しょうが にんじん きゅうり もやし	米 ごま サラダ油 ごま油 じゃがいも 砂糖		780 38.3 384
25 (金)	《彼岸献立》 かやくうどん 牛乳 小松菜の和え物 おはぎ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 干しいたけ こんぶ きゅうり	たまねぎ ねぎ だいこん	うどん 米 砂糖 あんこ		800 36.3 388
28 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き こんにやくの和え物 わかめ汁 和梨ゼリー	牛乳 鮭 みそ わかめ	小松菜 もやし レモン にんじん 梨	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	米 ごま油 砂糖 ゼリー こんにやく		780 33.3 364
29 (火)	キムタクご飯 牛乳 チンゲン菜のスープ マーラーカオ	牛乳 ベーコン 鶏肉	白菜キムチ たくあん にんじん たまねぎ	チンゲン菜 もやし しいたけ	米 サラダ油 ごま油 マーラーカオ		790 36.3 375
30 (水)	いわしのかば焼き丼 牛乳 いんげんのごまよごし 赤だし ブルーベリーゼリー	牛乳 いわし 豆腐	ブルーベリー いんげん キャベツ にんじん	さやいんげん こまつな ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 マヨネーズ でん粉 すりごま 油 ゼリー 砂糖		800 38.4 374

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。