

7月1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
牛乳 油淋麵・ゆでキャベツ ごはん 雑三絲 鶏肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	ごはん 雑三絲 鶏肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 ドライカレー ごはん 海鮮サラダ 鶏肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 ドライカレー ごはん 海鮮サラダ 鶏肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め ごはん ホキのバーベキューソース 豚肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 中華うま煮 ごはん もやしナムル 豚肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん				

8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
牛乳 トマトクリームシチュー ごはん 雑三絲 鶏肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 豚肉とキャベツ ごはん ロック・ゆでキャベツ 豚肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 さんまのかば焼き ごはん 冬のそばろ・オクラ さんま 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 さんまのかば焼き ごはん 冬のそばろ・オクラ さんま 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 チキン南蛮・ゆでキャベツ ごはん 野菜サラダ チキン 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 さばの香味揚げ・ゆでいんげん ごはん ポテトサラダ さば 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん				

15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
海の日 豚肉とキャベツ ごはん みそ汁 豚肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 ソースカツ・ゆでキャベツ ごはん みそ汁 ソース 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 ホキのオイスターソース ごはん チンゲン菜と卵の炒め物・丸天の煮物 ホキ 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 ホキのオイスターソース ごはん チンゲン菜と卵の炒め物・丸天の煮物 ホキ 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 カレーライス ごはん マカロニサラダ カレー 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 カレーライス ごはん マカロニサラダ カレー 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん				

8月26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
始業式 豚肉とキャベツ ごはん ツナとひじきのサラダ・ゆでいんげん 豚肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 照り焼きハンバーグ ごはん ツナとひじきのサラダ・ゆでいんげん ハンバーグ 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 豆腐のチャンプルー ごはん ホキのバーベキューソース 豆腐 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 豆腐のチャンプルー ごはん ホキのバーベキューソース 豆腐 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 豚肉のねぎ塩丼 ごはん 野菜サラダ 豚肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん	牛乳 豚肉のねぎ塩丼 ごはん 野菜サラダ 豚肉 塩 ミネラル 小麦粉 揚げ油 にんにく 生薑 片栗粉 片栗油 醤油 しょうゆ しょう油 しょう油 オイルスターソース 片栗粉 キャベツ 塩 にんじん しょう油 ハールコーン 油 コソメ 塩 にんじん しょう油 にんじん				

◆ 新献立紹介 ◆

7月8日「トマトクリームシチュー」

今月は、小学校給食でも出していた、トマトジュースを使った「トマトクリームシチュー」が給食に出ます。トマトは、夏が旬で美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。また、リコピン、ビタミンAも多く含み、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。栄養たっぷりのトマトを、旬のおいしい時期にいただきます。

『ラタトゥイユ』は、なす・トマト・ズッキーニなどの野菜を煮込んで作る、南フランスの料理です。野菜の水分だけで蒸し煮して、素材の甘味をしっかり引き出しています。味わってください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(食塩相当量)(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg RE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
7-8月平均	799	28.6	24.9	2.7	336	2.5	222	0.33	0.47	18	4.5
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

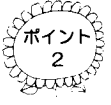
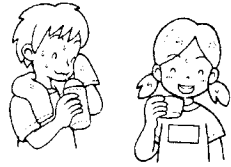
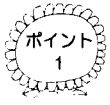


Main table for July and August school lunch menus. Columns include food items (e.g., 牛乳, ごはん, 豚肉) and allergy markers (小麦, そば, etc.).

Continuation of the menu table for August, showing specific menu items like 'ホキのオイスターソース' and 'カレーライス'.

生活リズムの乱れに注意!

暑さが厳しいこの季節、夏バテにならないように気をつけましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり疲れやすくなったりします。栄養バランスのとれた食生活を心がけ、冷たいものの摂りすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。



熱中症にならないためにも、こまめな水分補給をしましょう。

夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。

Continuation of the menu table for August, showing items like '照り焼きハンバーグ' and 'カレーライス'.

献立は内容を一部変更する場合があります。