

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	699 26.1 2.2	
	パオス①3年~②	ぶたにく とり		たまねぎ	でんぷん こむぎこ			
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん たらこ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	フルーツあんぱん		にゅう	みかん もも	みずあめ さとう			
2 (火)	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ)	ぶたにく なた		にんじん	ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	631 25.9 3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	たこナゲット②職員③				パンこ でんぷん	あぶら		
	ほうれんそうのナムル(ナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし	あぶら		
3 (水)	ごはん あじつけのり		のり			ごはん さとう	600 28.0 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ほっけカレーしょうゆやき	ほっけ						
	だいすのいそに	だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく さとう	あぶら		
	かみなりじる	とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	でんぷん あぶら		
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	609 21.6 2.8	
	ハンバーグわふうソースかけ	とりにく だいす		たまねぎ だいこん	さとう でんぷん			
	チンゲンサイとあぶらあげのいためもの		あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん	さとう	ごまあぶら ごま		
	だなばたじる		なた	にんじん オクラ	しめじ ねぎ	そうめん		
	レモンゼリー※				レモン	さとう みずあめ		
5 (金)	コッペパン コーヒーにゅういりょう		コーヒーにゅういりょう			コッペパン	646 21.9 3.2	
	はんぺんチーズフライ(ソース)	ぎょにく すりみ たまご	チーズ		パンこ でんぷん	あぶら		
	ニョッキのトマトソース	たまご まぐろ		にんじん トマト	たまねぎ なす	じゃがいも こむぎこ さとう		
	なつやさいのスープ	ベーコン		さやいんげん		あぶら		
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	636 26.7 2.2	
	いかのチリソースかけ	いか		ねぎ にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		
	チンジャオロース	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぷん あぶら		
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ちゅうかめん	こむぎこ		
9 (火)	じゃじゃめん(ソフトめん じゃじゃめんのぐ)	ぶたにく だいす		にんじん	ソフトめん	ごまあぶら	613 25.7 2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かにしゅうまい②職員③	えそ ぶたにく かに		たまねぎ	こむぎこ でんぷん			
	かいそうサラダ(わふうドレッシング)	のり わかめ		きゅうり	こんにやく	あぶら		
10 (水)	タコライス(ごはん タコライスのぐ)	ぶたにく だいす	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ しょうが にんにく えだまめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	619 23.7 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング クルトン)		ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン さとう	あぶら		
	もずくスープ	とうふ たまご	もずく	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ	でんぷん		
11 (木)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ)	ぶたにく		たまねぎ	ごはん しらす	さとう	611 22.3 3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かみかみあえ			にんじん	もやし きゅうり だいこん			
	じゃがいものみそじる	わかめ			じゃがいも			
12 (金)	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		コッペパン さとう		655 27.2 2.8	
	とりにくのこうそうパンこやき	とりにく	チーズ		パンこ	オリーブオイル		
	トマトスープパスタ	ベーコン		トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ にんにく	マカロニ さとう		
	ブルーベリーヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		さとう			
16 (火)	サラダどん(ひやしソフトめん サラダどんのぐ めんつゆ)		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	ソフトめん	649 25.6 3.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いそべとりてん	とりにく	あおのり		しょうが にんにく	てんぷらこ		
	かぼちゃのあまに		かぼちゃ			さとう		

日・曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ		
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	730 26.9 1.9	
	さばのごまみそかけ	さば			しょうが	さとう ごま		
	こんにやくのいりに	ちゅうか かつおぶし			えだまめ	こんにやく さとう		
	すましじる	とうふ	わかめ	にんじん みつば	しめじ ねぎ	ふ		
	Feウエハース					こむぎこ さとう		
18 (木)	なつやさいカレーライス(むぎごはん なつやさいカレー)	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら	649 18.8 2.9
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					
	オムレツ	たまご						
	コーンサラダ(ごまドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		あぶら ごま	
19 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン	657 19.5 3.6	
	クロケット(クリーミーコロッケ)ソース		ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ		
	キャロットラペ(フレンチドレッシング)	まぐろ		にんじん		さとう		
	ジュリエンスープ	ベーコン			たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし			あぶら
	ブラマンジェ※	とうにゅう			いちご	みずあめ さとう		

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、なす、ねぎ」です。

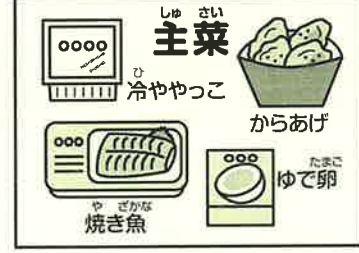
* 給食だより *

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。



主食



主菜



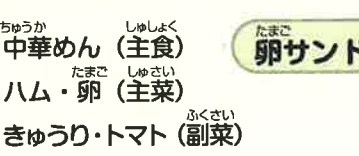
副菜

なつやす 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、まいにち 毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。


1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。



冷やし中華



中華めん(主食)



卵サンド

パン(主食) 卵(主菜) 焼き魚(副菜) 副菜を追加!