



# 献立表



|    |                            | 1(火)                                  | 2(水)                        | 3(木)                              | 4(金)                            | 5(土)                      |
|----|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 昼食 |                            | 米飯<br>赤魚の煮つけ<br>なすとほうれん草のみそ汁<br>味付け海苔 | 米飯<br>鶏のカレー焼き<br>マカロニサラダ    | 米飯<br>野菜のごま煮<br>ツナの酢の物            | 親子丼ぶり<br>えのきのすまし汁               | ゆかりごはん<br>ちゃんぽんうどん<br>バナナ |
| 3時 |                            | オレンジゼリー<br>牛乳                         | パームクーヘン<br>牛乳               | ミニデニッシュ (カスタード)<br>牛乳             | たべっこどうぶつ<br>牛乳                  | ポテコ<br>乳酸菌飲料              |
|    | 7(月)                       | 8(火)                                  | 9(水)                        | 10(木)                             | 11(金)                           | 12(土)                     |
| 昼食 | ちらしずし<br>ばち汁               | 米飯<br>鮭の塩焼き<br>ひじきサラダ                 | プルコギ丼<br>中華スープ              | 米飯<br>肉じゃが<br>春雨サラダ               | 夏野菜カレー<br>フルーツヨーグルト<br>ゆで卵      | サンドイッチ<br>ヨーグルト<br>ジュース   |
| 3時 | 七夕ゼリー<br>牛乳                | ドーナツ<br>ミルク                           | ベジたべる<br>ミルク                | パイナップル                            | かっぱえびせん<br>牛乳                   | 雪の宿                       |
|    | 14(月)                      | 15(火)                                 | 16(水)                       | 17(木)                             | 18(金)                           | 19(土)                     |
| 昼食 | 米飯<br>豚の生姜炒め<br>磯香和え       | ロールパン<br>なすのミートスパゲティ<br>チンゲン菜の豆乳スープ   | 米飯<br>酢鶏<br>蒸ししゅうまい         | ひじきご飯<br>ブロッコリーのツナ和え<br>トマトと卵のスープ | 米飯<br>白身魚の南蛮漬け<br>ツナみそドレッシングサラダ | サンドイッチ<br>ヨーグルト<br>ジュース   |
| 3時 | ハッピーターン<br>ミルク             | ジャム蒸しパン<br>牛乳                         | キャラメルコーン<br>ミルク             | きなこ蒸しパン<br>牛乳                     | アイスクリーム                         | おにぎりせんべい                  |
|    | 21(月)                      | 22(火)                                 | 23(水)                       | 24(木)                             | 25(金)                           | 26(土)                     |
| 昼食 |                            | 米飯<br>野菜卵焼き<br>塩昆布和え<br>ポイルウインナー      | ごま塩ごはん<br>やきそば<br>わかめスープ    | 米飯<br>ポークビーンズ<br>スパゲティサラダ         | 麻婆豆腐丼<br>しいたけと青梗菜のスープ           | サンドイッチ<br>ヨーグルト<br>乳酸菌飲料  |
| 3時 |                            | 豆乳ココアプリン<br>牛乳                        | つぶつぶベジタブル<br>牛乳             | 源氏パイ<br>ミルク                       | クリームパン                          | ハーベスト                     |
|    | 28(月)                      | 29(火)                                 | 30(水)                       | 31(木)                             |                                 |                           |
| 昼食 | 米飯<br>さばの味噌煮<br>豆腐汁<br>バナナ | チキンライス<br>コンソメスープ<br>ゆで卵              | 米飯<br>五目大豆<br>ブロッコリーのツナマヨ和え | 米飯<br>ハンバーグ<br>酢味噌和え<br>オレンジ      |                                 |                           |
| 3時 | さやえんどう<br>ミルク              | ピザトースト<br>牛乳                          | サッポロポテトバーベキュー<br>ミルク        | 黒糖パン<br>牛乳                        |                                 |                           |

※都合により変更する場合があります。



## 夏野菜のパワーをチャージ！

7月は太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜が美味しい季節です。きゅうりやナス、ピーマンなど、彩り豊かな野菜には、夏の暑さに負けない体を作るビタミンやミネラルが豊富に含まれています。給食でも旬の夏野菜をたくさん取り入れ、子どもたちの元気いっぱいの毎日を応援します！

## 水分補給で熱中症対策

気温がぐんぐん上がり、熱中症が心配な時期になりました。喉が渴いていなくても、こまめな水分補給がとても大切です。給食では汁物や果物などで水分をしっかりと摂れるよう工夫しています。

ご家庭でもお茶や水などを積極的に摂り、元気に夏を乗り切りましょう！

