



日 曜	献 立 名		主 な 材 料		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
2 水	食パン 8枚切 スパソテー フルーツ缶詰(マンゴー)	ハムエッグフライ フレンチサラダ I	ハムエッ ベーコン プレスハ	食パン 油 スパゲテ 赤ドレツ	キャベツ 人参 マンゴー
3 木	ごはん オムレツ 切干大根の炒り煮	照り焼きチキン スナップえんどう プチゼリー	とりも 卵ロー 蒸し大豆	ごはん 油 砂糖 プチゼリ	スナップ 切り干し 人参
4 金	カレーライス デザート	フライ	豚小間 牛乳	ごはん じゃがい 油 カレール	人参 玉ねぎ コーン。
7 月	【行事食七夕】ごはん コーンのソテー 杏仁豆腐	★ハンバーグ オクラとおかかの和え物	ハンバー かつお節	ごはん 油 杏仁豆腐	コーン そらまめ たまねぎ オクラ 人参
9 水	焼うどん 青りんごゼリー	フライ	豚小間	焼きうど 油 じゃがい 砂糖	もやし キャベツ 人参
10 木	ごはん ほうれん草のソテー 洋風煮	鶏肉のソテー フレンチポテト フルーツ缶詰(みかん)	ロースト ウインナ	ごはん 油 ミニポテ	ほうれん コーン キャベツ たまねぎ 人参 みかん
14 月	ごはん チンゲン菜のソテー プチゼリー	サーモンフライ 高野豆腐の含め煮	サーモン ベーコン 高野豆腐	ごはん 油 砂糖 プチゼリ	チンゲン 人参
16 水	ごはん ブロッコリー ビーンズサラダ	フライ盛り合わせ ポイルウインナー チーズ	白身魚 ハムカツ ウインナ 魚肉ソー 蒸し大豆 プロセス	ごはん 油 焙煎ごま	ブロッコ コーン 人参

あつい夏がやってきました！ 暑さに負けず元気に過ごすために
しっかり食べてよく寝て水分を取ることが大切です。給食でもカ
レーや麺、七夕の行事食など楽しいメニューを考え食欲が落ちや
すい季節だからこそ食べやすい美味しいメニューを盛りだくさん
にしました。

栄養成分(1カ月平均)
エネルギー 378kcal
タンパク質 11.5g
脂 質 11.9g
炭水化物 58.9g
塩 分 1.1g

