



ひ・ようび	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう たこやき きりぼしだいこんの ソースいため とりだんごじる しそこんぶふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう かみかみどん なすのみしる	パン ぎゅうにゅう コロケ サワーキャベツ かぼちゃのミルクスープ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなの わふうあまずあんかけ とうがんじる たなばたゼリー	パン ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ ケチャップソースかけ なつのコンソメスープ はちみつだいず	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー だいこんサラダ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃこピーマン ぶたじる	パン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ながさきてんぷら まっちゃわらびもち	ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆ もずくのすましじる パイナップル
ざいりようめいおよびしゅうりよう(9)	ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 たこやき 2.0 あぶら 4.0 ぶたにく 8.0 あぶら 0.4 りょうりしゅ 0.8 きりぼしだいこん 4.0 にんじん 10.0 キャベツ 20.0 コンソメ 0.4 とんかつソース 2.4 ウスターソース 2.4 しお 0.08 こしょう 0.02 あおのり 0.2 とりだんご 25.0 はくさい 20.0 にんじん 10.0 えのきたけ 10.0 だいこん 5.0 にら 5.0 とうふ 20.0 うすあげ 7.0 うすくちしゅうゆ 0.7 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5.0 みず 90.0 しそこんぶふりかけ 1.0	ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ぶたにく 45.0 つちしょうが 0.2 にんにく 0.1 りょうりしゅ 1.0 あぶら 1.0 ごぼう 15.0 にんにく 20.0 にんじん 20.0 ほうれんそう 15.0 みりん 1.7 さとう 3.0 こいくちしゅうゆ 4.5 コチュジャン 1.2 トウバンジャン 0.1 ごまあぶら 0.8 いりごま 1.0 とうふ 20.0 うすあげ 7.0 なす 12.0 えのきたけ 5.0 だいこん 15.0 じゃがいも 20.0 あおねぎ 8.0 みそ 6.0 だしパック 5.0 みず 100.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 コロケ 1.0 あぶら 5.0 キャベツ 40.0 コーン 8.0 すりごま 1.0 さとう 0.9 うすくちしゅうゆ 0.8 レモンかじゅう 1.5 ベーコン 8.0 たまねぎ 30.0 かぼちゃ 30.0 にんじん 8.0 エリンギ 7.0 パセリ 0.04 スキムミルク 4.0 コンソメ 1.5 しお 0.01 こしょう 0.01 ぎゅうにゅう 10.0 みず 90.0 ココアぎゅうにゅうのもと 1.0	ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 タラののてんぷらつき 1.0 あぶら 5.0 たまねぎ 20.0 にんじん 3.0 えのきたけ 5.0 しめじ 5.0 ピーマン 3.0 こいくちしゅうゆ 2.0 す 2.0 りょうりしゅ 1.0 さとう 1.5 でんぷん 0.8 とうがん 13.0 とりだんご 18.0 にんじん 8.0 オクラ 5.0 カットマト 8.0 にんにく 0.3 オリーブあぶら 1.0 コンソメ 2.0 こしょう 0.01 ローリエ 0.02 りょうりしゅ 0.5 みず 100.0 はちみつだいず 1.0 たまねぎ 1.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 たまねぎ 20.0 パプリカ(き) 5.0 あぶら 0.5 コンソメ 5.0 ケチャップ 5.0 トマトピューレ 5.0 とんかつソース 2.0 さとう 1.0 ベーコン 10.0 だいず 6.0 たまねぎ 30.0 かぼちゃ 25.0 にんじん 8.0 オクラ 5.0 カットマト 8.0 にんにく 0.3 オリーブあぶら 1.0 コンソメ 2.0 こしょう 0.01 ローリエ 0.02 りょうりしゅ 0.5 みず 100.0 はちみつだいず 1.0 たまねぎ 1.0	むぎごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 にんにく 15.0 じゃがいも 0.3 たまねぎ 60.0 なす 10.0 かぼちゃ 20.0 カットマト 20.0 だいず 10.0 えだまめ 5.0 カレーウ 15.0 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレー 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 60.0 ツナ 8.0 だいこん 30.0 にんじん 10.0 コーン 6.0 あぶら 0.3 さとう 1.0 こいくちしゅうゆ 1.2 す 1.0 ヨーグルト 1.0	ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 あつやきたまご 1.0 (なれけんさん) 1.0 ピーマン 10.0 きりぼしだいこん 1.5 ちりめんじゃこ 7.0 ごまあぶら 0.7 いりごま 1.0 こいくちしゅうゆ 0.5 さとう 0.8 りょうりしゅ 0.5 みりん 1.0 ぶたにく 15.0 あぶら 0.3 ミニあつあげ 20.0 だいこん 10.0 じゃがいも 33.0 たまねぎ 15.0 にんじん 8.0 ごぼう 5.0 こんやく 5.0 あおねぎ 5.0 だしパック 5.0 みそ 90.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 ちゃんぽんめん 30.0 ぶたにく 15.0 いか 10.0 なると 7.0 ほししいたけ 0.2 にんじん 10.0 コーン 8.0 にら 5.0 キャベツ 20.0 つちしょうが 0.5 ふんまつスープ 2.0 うすくちしゅうゆ 0.5 オイスターソース 0.5 りょうりしゅ 1.0 ごまあぶら 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 みず 100.0 しそみぎかなのてんぷら 1.0 まっちゃわらびもち 1.0	ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 とりにく 2.0 あぶら 6.0 さとう 6.5 うすくちしゅうゆ 9.0 レモンかじゅう 6.5 もずく 10.0 さとう 25.0 うすあげ 7.0 たまねぎ 15.0 えのきたけ 5.0 にんじん 8.0 だいこん 15.0 ごまつな 10.0 うすくちしゅうゆ 3.0 みりん 2.0 だしパック 5.0 みず 100.0 パイナップル 1.0
えいようか	エネギ -/たんぱく 633kcal 21.6g	エネギ -/たんぱく 607kcal 26.4g	エネギ -/たんぱく 668kcal 23.1g	エネギ -/たんぱく 641kcal 25.2g	エネギ -/たんぱく 637kcal 27.5g	エネギ -/たんぱく 673kcal 23.4g	エネギ -/たんぱく 622kcal 27.2g	エネギ -/たんぱく 704kcal 31.5g	エネギ -/たんぱく 644kcal 27.5g
おはし									



てきめんきゅうしょく ひ げんき
適塩給食の日は、減塩ですが
うすあげ かん
薄味を感じさせない工夫を
こんだて かんが
した献立を 考えています。



7/7 セタ

旬の食材
なす



旬の食材
ピーマン



日本の世界遺産
長崎県
【長崎県と甘藷
ちほう せんぶく
地方の潜伏キリシ
タン関連遺産】



ひ・ようび	14日(火)	15日(水)	16日(木)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう あらびきウインナー にんじんのツナいため マリーザのミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤイリスタミナライス キャベツのスープ キャラメルマカロニ	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ ブロッコリーのごまサラダ とうもろこしスープ
ざいりようめいおよびしゅうりよう(9)	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 ウインナー 2.0 にんじん 20.0 ツナ 8.0 ピーマン 5.0 うすくちしゅうゆ 1.5 さとう 0.01 あぶら 0.2 ベーコン 10.0 むぎ 5.0 たまねぎ 30.0 にんじん 8.0 じゃがいも 30.0 セロリ 4.0 スキムミルク 4.0 だいず 5.0 トマト 15.0 にんにく 0.4 トマトピューレ 6.0 コンソメ 2.0 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 90.0	むぎごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ゴーヤスライス 20.0 ぎゅうひきにく 20.0 ぶたひきにく 20.0 ごぼう 15.0 ごまつな 7.0 にんにく 0.2 にんじん 5.0 とうがらし 0.01 さとう 2.0 こいくちしゅうゆ 4.0 りょうりしゅ 1.0 あぶら 0.4 はるきめ 4.0 ベーコン 10.0 キャベツ 30.0 エリンギ 15.0 たまねぎ 25.0 コーン 5.0 にんじん 5.0 うすくちしゅうゆ 0.8 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 90.0 ごめこマカロニ 13.0 あぶら 1.0 キャラメルパウダー 1.0 しお 0.01	ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ミンチカツ 1.0 あぶら 6.0 ブロッコリー 40.0 しお 0.01 すりごま 1.0 うすくちしゅうゆ 0.5 さとう 0.5 ノンエッグマヨネーズ 6.0 クリームコーン 20.0 コーン 5.0 やきぶた 10.0 にんじん 8.0 えのきたけ 5.0 どうふ 20.0 チンゲンサイ 20.0 えきたいスープ 10.0 ふんまつスープ 1.5 うすくちしゅうゆ 1.0 りょうりしゅ 1.0 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 みず 100.0
えいようか	エネギ -/たんぱく 645kcal 28.6g	エネギ -/たんぱく 668kcal 23.6g	エネギ -/たんぱく 681kcal 23.8g
おはし			



榎原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやこだいちゃんと
榎原市学校給食応援団アンバ
サダー リュウが食育をお知らせ
します。



マークの
日は、家庭から
「おはし」を
持ってきてみましょう。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物
ビタミンB1 ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など 野菜、果物、いも類など

このマークは「奈良のしか」です。食品の
横にこのマークがあるものは、奈良県でと
れた食べ物を表しています。
こだいちゃん、奈良のしかを探してみま
しょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！
いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴ
ロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテ
してしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早
起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
★塾などで夕食が遅くなる
場合は、2回に分けて食べ
るなどの工夫を。
早寝・早起きをし、日中は体を動かす
★夜ふかしや、夜遅くに
食べることは控えま
しょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける
★おなかを壊したり、
食欲がなくなったり
する原因になります。
こまめな水分補給を心がける
★汗をたくさんかいたと
きには、塩分も一緒に
とりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
★夏野菜など、旬の食材を
取り入れましょう。

このマークは「奈良のしか」です。食品の
横にこのマークがあるものは、奈良県でと
れた食べ物を表しています。
こだいちゃん、奈良のしかを探してみま
しょう。