

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	
献立名	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 蓮根のマヨネーズ炒め 抹茶わらびもち	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 キャバツのセサミピクルス コーンチャウダー	麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め トックスープ	ごはん 牛乳 きつね柳川井 いわしの蒲焼き 小松菜の煮びたし 豆乳アイス	パン 牛乳 ハンバーグ ラタトゥイユ 米粉マカロニスープ セタゼリー	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 春雨の甘酢和え 飛鳥汁	
材料名および使用量 (g)	麦ごはん 1食 5	パン 1こ 5	麦ごはん 1食 5	ごはん 1食 5	パン 1こ 5	ごはん 1食 5	
	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	牛乳 1本 2	
	豚肉 19.5g 1	鶏肉 65g 1	牛肉 19.5g 1	薄揚げ 19.5g 1	ハンバーグ 13g 1	鯖の塩焼き 1切 1	
	にんにく 0.39g 4	玉ねぎ(JA) 15.6g 4	料理酒 0.78g 1	かまぼこ 19.5g 1	ウインナー 13g 1	きゅうり 19.5g 4	
	じゃがいも(JA) 26g 5	にんにく(JA) 0.26g 4	にんにく(JA) 0.04g 4	かまぼこ 13g 1	なす 19.5g 4	切干大根 1.3g 4	
	たまねぎ 65g 4	土しょうが 0.26g 4	ぜんまい 10.4g 4	たまねぎ 58.5g 4	たまねぎ(JA) 19.5g 4	パブリカ(赤) 3.9g 3	
	なす(JA) 19.5g 4	マーマレード 13g 5	ほうれんそう 19.5g 3	にんじん 13g 3	ズッキーニ(JA) 6.5g 4	ホールコーン 13g 4	
	かぼちゃ 32.5g 3	濃口しょうゆ 1.43g 5	切干大根 1.95g 4	えのきたけ 13g 4	パブリカ(黄) 6.5g 4	春雨 3.9g 5	
	カットトマト 6.5g 3	料理酒 1.3g 5	たまねぎ 39g 4	青ねぎ(JA) 6.5g 3	カットトマト 19.5g 3	いりごま 0.9g 6	
	大豆 13g 1	水 3.9g 6	ごま油 0.65g 5	濃口しょうゆ 3.9g 5	オリーブ油 0.39g 6	酢 2.6g 9	
	むき枝豆 6.5g 4	油 0.26g 6	三温糖 3.9g 5	淡口しょうゆ 3.9g 5	三温糖 0.13g 4	淡口しょうゆ 1.3g 9	
	カレールー 19.5g 6	キャバツ 39g 4	みりん風調味料 1.3g 5	三温糖 2.6g 5	ケチャップ 10.4g 4	ごま油 0.65g 6	
	ウスターソース 1.04g 4	ブロッコリー 13g 3	濃口しょうゆ 5.2g 5	みりん風調味料 2.6g 5	コンソメ 0.39g 6	鶏肉 26g 1	
	とんかつソース 1.04g 4	上白糖 1.56g 5	でん粉 0.39g 5	料理酒 1.3g 5	赤ワイン 1.3g 9	豆腐 32.5g 1	
	コンソメ 0.1g 9	酢 3.25g 5	いりごま 1.2g 6	でん粉 1.3g 5	塩 0.04g 9	キャバツ 13g 4	
	カレー粉 0.26g 9	淡口しょうゆ 1.04g 6	トック 26g 5	だしパック 2.6g 5	こしょう 0.01g 9	小松菜(JA) 19.5g 3	
	ローリエ 0.01g 9	すりごま 1.3g 6	焼き豚 13g 1	水 65g 5	三温糖 1.3g 5	ごぼう 10.4g 4	
	ガラマサラ 0.01g 9	ホールコーン 13g 4	豆腐 32.5g 1	いわし鰯粉付き 1切 1	水 13g 5	酢 少々 4	
	水 65g 9	ベーコン 6.5g 1	たまねぎ 26g 4	油 5g 6	ベーコン 13g 3	にんじん 6.5g 3	
	れんこん 19.5g 4	じゃがいも 58.5g 5	チンゲンサイ 19.5g 3	濃口しょうゆ 2.4g 4	かぼちゃ 32.5g 3	青ねぎ(JA) 6.5g 3	
ごぼう 19.5g 4	玉ねぎ(JA) 39g 4	にんじん 6.5g 3	三温糖 1.5g 5	小松菜(JA) 19.5g 3	土しょうが 1.3g 4		
ベーコン 6.5g 1	クリームコーン 13g 4	ちくわ 19.5g 1	みりん風調味料 1g 4	にんじん 13g 3	牛乳 19.5g 2		
にんじん 13g 3	牛乳 19.5g 2	青ねぎ 6.5g 3	小松菜(JA) 52g 3	エリンギ 10.4g 4	だしパック 6.5g 9		
卵抜きマヨネーズ 2.6g 6	スキムミルク 5g 2	粉末ガラスープ 0.65g 5	切干大根 1.3g 4	米粉マカロニ 6.5g 5	みそ 7.8g 1		
淡口しょうゆ 1.3g 9	米粉 5.2g 5	液体ガラスープ 13g 9	三温糖 1.3g 5	淡口しょうゆ 1.95g 5	水 104g 9		
油 0.65g 6	コンソメ 1.56g 9	淡口しょうゆ 1.3g 9	淡口しょうゆ 1.56g 9	コンソメ 1.95g 9			
三温糖 0.52g 5	こしょう 0.04g 9	水 130g 9	みりん風調味料 0.65g 9	こしょう 0.04g 9			
すりごま 0.65g 6	水 117g 9		豆乳アイス 1こ 5	水 130g 9			
抹茶わらびもち 1こ 5				セタゼリー 1こ 5			
<p>食品名横の と のマークの説明</p> <p> ならのしか 奈良県産の食品です</p> <p> こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です</p>							
	I科片-/たんぱく質 865kcal 25.9g	I科片-/たんぱく質 750kcal 37.3g	I科片-/たんぱく質 750kcal 26.0g	I科片-/たんぱく質 923kcal 33.8g	I科片-/たんぱく質 789kcal 30.8g	I科片-/たんぱく質 775kcal 34.0g	
	<p>米 米粉 米粉カレールー 豆乳アイス 米粉マカロニ 卵 抹茶わらびもち(奈良県) たまねぎ(五條市、高取町) 青ねぎ(五條市、御所市) 小松菜(御所市、高取町) にんにく(高取町) なす(田原本町) ズッキーニ(五條市) じゃがいも(五條市、天理市)</p>			<p>関東地方の郷土料理</p>		<p>行事食 ~セタ~</p>	

6つの基礎食品群：1群…たんぱく質，2群…無機質，3群…カロテン・ビタミン，4群…ビタミン，5群…炭水化物，6群…脂質
7月分栄養素等平均摂取量 エネルギー：kcal，たんぱく質：g，脂質：g，カルシウム：mg，鉄：mg，
ビタミンA：μgRE，ビタミンB1：mg，ビタミンB2：mg，ビタミンC：mg，食物繊維：g，食塩相当量：g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考にさせていただきます。

食生活に気をつけて夏ばてを防ごう!



「夏ばて」とは夏の暑さで体調を崩してしまうことをいい、その症状はさまざまです。食生活に気をつけることで夏ばてを防ぎ、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

水分補給は水かお茶でこまめに!



のどがかわいてからではなく、かわく前にこまめに摂るのがポイント!

夏の野菜やくだものを活用!

夏が旬の野菜やくだものには、汗で失われる水分やむき質(ミネラル)が豊富です。またしそやみょうが、しょうがといった香味野菜や酢には食欲を高める効果があります。

