

日・曜	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)		
献立名	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 キャバツのセサミビクルス コーンチャウダー			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			麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め トックスープ			パン 牛乳 ハンバーグ ラトウイユ 米粉マカロニスープ セタゼリー			ごはん 牛乳 きつね柳川丼 いわしの蒲焼き 小松菜の煮びたし 豆乳アイス			減量パン 牛乳 カレーうどん ブロッコリーサラダ		
材料名および使用量 (g)	パン	1こ	5	麦ごはん	1食	5	麦ごはん	1食	5	パン	1こ	5	麦ごはん	1食	5	減量パン	1こ	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
	鶏肉	65g	1	豚肉	19.5g	1	牛肉	19.5g	1	ハンバーグ	1こ	1	卵	39g	1	豚肉	13g	1
	玉ねぎ(JA)	15.6g	4	にんにく	0.39g	4	料理酒	0.78g	4	ウインナー	13g	1	薄揚げ	19.5g	1	うどん	84.5g	5
	にんにく(JA)	0.26g	4	じゃがいも(JA)	26g	5	にんにく(JA)	0.04g	4	なす	19.5g	4	ごぼう	19.5g	4	玉ねぎ(JA)	45.5g	4
	土しょうが	0.26g	4	たまねぎ	65g	4	ぜんまい	10.4g	4	玉ねぎ(JA)	19.5g	4	たまねぎ	58.5g	4	にんじん	10.4g	3
	マーマレード	13g	5	なす(JA)	19.5g	4	ほうれんそう	19.5g	3	ズッキーニ(JA)	6.5g	4	にんじん	13g	3	かまぼこ	10.4g	1
	濃口しょうゆ	1.43g	5	かぼちゃ	32.5g	3	切干大根	1.95g	4	パプリカ(黄)	6.5g	4	えのきたけ	13g	4	薄揚げ	6.5g	1
	料理酒	1.3g	5	カットトマト	6.5g	3	たまねぎ	39g	4	カットトマト	19.5g	3	青ねぎ(JA)	6.5g	3	青ねぎ	6.5g	3
	水	3.9g	6	大豆	13g	1	ごま油	0.65g	5	オリーブ油	0.39g	6	濃口しょうゆ	3.9g	3	カレールー	16.9g	6
	油	0.26g	6	むぎ枝豆	6.5g	4	三温糖	3.9g	6	にんにく	0.13g	4	淡口しょうゆ	3.9g	3	ウスターソース	1.3g	3
	キャバツ	39g	4	カレールー	19.5g	6	みりん風調味料	1.3g	5	ケチャップ	10.4g	4	三温糖	2.6g	5	カレー粉	0.13g	3
	ブロッコリー	13g	3	ウスターソース	1.04g	6	濃口しょうゆ	5.2g	6	コンソメ	0.39g	4	みりん風調味料	2.6g	5	濃口しょうゆ	0.65g	3
	上白糖	1.56g	5	とんかつソース	1.04g	6	でん粉	0.39g	5	赤ワイン	1.3g	5	料理酒	1.3g	5	だしパック	5.2g	3
	酢	3.25g	5	コンソメ	0.1g	6	いりごま	1.2g	6	塩	0.04g	5	でん粉	1.3g	5	だしパック	143g	3
淡口しょうゆ	1.04g	6	カレー粉	0.26g	6	トック	26g	5	こしょう	0.01g	5	だしパック	2.6g	5	塩	45.5g	3	
すりごま	1.3g	6	ローリエ	0.01g	6	焼き豚	13g	1	三温糖	1.3g	5	水	65g	5	塩	0.07g	5	
ホールコーン	13g	4	ガラムマサラ	0.01g	6	豆腐	32.5g	1	水	13g	5	いわし(薄揚げ)	19.5g	1	淡口しょうゆ	0.13g	5	
ベーコン	6.5g	1	水	65g	4	たまねぎ	26g	4	ベーコン	13g	1	油	5g	6	三温糖	0.07g	5	
じゃがいも	58.5g	5	れんこん	19.5g	4	チンゲンサイ	19.5g	3	かぼちゃ	32.5g	3	濃口しょうゆ	2.4g	6	卵抜きマヨネーズ	7.8g	6	
玉ねぎ(JA)	39g	4	ごぼう	19.5g	4	にんじん	6.5g	3	小松菜(JA)	19.5g	3	三温糖	1.5g	5	土しょうが	1.3g	4	
クリームコーン	13g	4	ベーコン	6.5g	1	ちくわ	19.5g	1	にんじん	13g	3	みりん風調味料	1g	5	牛乳	19.5g	2	
牛乳	19.5g	2	にんじん	13g	3	青ねぎ	6.5g	3	エリンギ	10.4g	4	小松菜(JA)	52g	3	だしパック	6.5g	3	
スキムミルク	5g	2	卵抜きマヨネーズ	2.6g	6	粉末ガラスープ	0.65g	3	米粉マカロニ	6.5g	5	切干大根	1.3g	4	みそ	7.8g	1	
米粉	5.2g	5	淡口しょうゆ	1.3g	6	液体ガラスープ	13g	5	淡口しょうゆ	1.95g	5	三温糖	1.3g	5	水	104g	1	
コンソメ	1.56g	5	油	0.65g	6	淡口しょうゆ	1.3g	5	コンソメ	1.95g	5	淡口しょうゆ	1.56g	5				
こしょう	0.04g	5	三温糖	0.52g	5	水	130g	5	こしょう	0.04g	5	みりん風調味料	0.65g	5				
水	117g	5	すりごま	0.65g	6				水	130g	5	豆乳アイス	19.5g	5				
			抹茶わらびもち	1こ	5				セタゼリー	1こ	5							

食品名横の と のマークの説明
 ならのしか 奈良県産の食品です
 こだいちゃん 榎原・御所・高市地区産の食品です



中学	I科 748kcal 37.3g	I科 869kcal 25.9g	I科 767kcal 25.5g	I科 808kcal 30.8g	I科 912kcal 35.7g	I科 738kcal 28.2g
	行事食 ~七夕~			関東地方の郷土料理		
	今月の地産地消は 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)			食育の日		

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

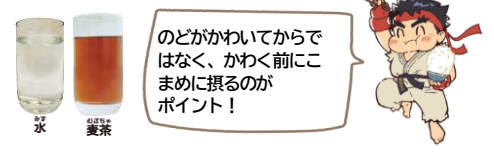
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

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!



夏の野菜やくだものを活用!

夏の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。