



献立表



日	曜	朝のおやつ	給食	午後のおやつ
1	火	クラッカーサンド・牛乳	ごはん・魚の磯辺焼き・もやしのおかか和え・みそ汁	カップケーキ・牛乳
2	水	じゃがバター・牛乳	わかめラーメン・餃子・中華スープ・みかん	ゆかりおにぎり
3	木	マカロニみたらし・牛乳	ごはん・豚肉の生姜焼き・いんげんの胡麻和え・すまし汁	かぼちゃドーナツ・牛乳
4	金	ポップコーン・牛乳	ロールパン・ドライカレー・キャベツとツナのサラダ・バナナ	ミルクもち
5	土	ミルクコーンフレーク	五目ごはん・筑前煮・わかめスープ	バナナ蒸しパン・牛乳
6	日			
7	月	青のり麩ラスク・牛乳	七夕井・きんぴらごぼう・そうめん汁 	お星さまパフェ・牛乳
8	火	クラッカーサンド・牛乳	ごはん・鶏肉の唐揚げ・大根の梅肉和え・みそ汁	豆乳ももゼリー
9	水	さつまいものレモン煮・牛乳	鮭のクリームパスタ・スナップエンドウのソテー・コンソメスープ・りんご	シュガートースト・牛乳
10	木	胡麻マカロニ・牛乳	ごはん・はんぺんのコーン焼き・南瓜サラダ・すまし汁	人参ケーキ・牛乳
11	金	ポップコーン・牛乳	ロールパン・肉じゃが・付け合わせ・みそ汁	きつねおにぎり
12	土	ミルクコーンフレーク	麻婆茄子井・ナムル・たまごスープ	コーン蒸しパン
13	日			
14	月	きなこ麩ラスク・牛乳	あぶたま井・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ	チーズケーキ風トースト・牛乳
15	火	クラッカーサンド・牛乳	ごはん・厚揚げのうま煮・きゅうりの和え物・みそ汁	ココアミルクゼリー
16	水	ツナじゃが・牛乳	肉うどん・マヨサラダ・みかん缶	ヨーグルトケーキ・牛乳
17	木	マカロニきな粉・牛乳	ごはん・チンジャオロース・キャベツの中華和え・わかめスープ	クッキー・牛乳
18	金	ポップコーン・牛乳	ロールパン・魚のフライごまソース・さっぱり和え・すまし汁	ツナと昆布のさっぱりおにぎり
19	土	ミルクコーンフレーク	しらすと枝豆の炊き込みごはん・なすと豚肉のみそ炒め・みそ汁	ひじき蒸しパン・牛乳
20	日			
21	月			
22	火	麩ラスク・牛乳	ねぎ塩鶏そぼろ井・野菜の白和え・すまし汁	フレンチトースト・牛乳
23	水	クラッカーサンド・牛乳	焼きそば・高野豆腐の中華煮・中華スープ	マーブルケーキ・牛乳
24	木	マカロニココア・牛乳	ごはん・和風オムレツ・海藻サラダ・みそ汁	アメリカンドック・牛乳
25	金	ポップコーン・牛乳	ロールパン・鮭のシチュー・アスパラツナサラダ	梅おかかおにぎり
26	土	ミルクコーンフレーク	ピラフ・BBQチキン・コンソメスープ	ほうれん草蒸しパン・牛乳
27	日			
28	月	チーズ麩ラスク・牛乳	ブルコギ井・春雨サラダ・中華スープ	ジャムパン・牛乳
29	火	ピザ風クラッカー・牛乳	ごはん・鶏肉の照り焼き・フルーツサラダ・みそ汁	ココアバナナケーキ・牛乳
30	水	そうめん	きのこの和風スパゲティ・南瓜サラダ・コンソメスープ	味噌おにぎり
31	木	コーンクリームマカロニ	ごはん・魚のちゃんちゃん焼き・根菜汁・バナナ	お好み焼き・牛乳

仕入れの都合により一部献立を変更させていただくことがございます。

梅雨が終わり、とうとう夏到来です。気温も高くなるこの季節は、その暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。そこで積極的に食べたいのが夏野菜！ 暑い夏に旬を迎える野菜や酸味のある果物には水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれるほか、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

例えばキュウリにはカリウムが豊富に含まれており、利尿作用があります。トマトは抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。疲労回復効果のあるスイカをデザートにつけるのも良いですね。

毎日の食事に旬のものを取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう！