



WEB版

日にち ようび	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
1	火	ごはん 牛乳 さばたつたあげ メンマのあえもの チンゲンサイとあつあげのみそしる	さば、大豆、小麦、豚肉 大豆、小麦、ごま 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、こ ま、ごまあぶら、でんぶ ん	さば、あつあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	メンマ、りよくとうもろやし、 きゅうり、にんじん、チン ゲンサイ、ねぎ	634	761	 たなばたよぞら 七夏の夜空に浮 かぶ天の川や織姫 の紡ぐ糸に見立て た七夏スープは星 入りです。
2	水	ごはん 牛乳 とりにくトマトに ほうれんそうのソー コンソメスープ	鶏肉 大豆、小麦、豚肉 鶏肉	ごはん、じゃがいも、オ リーブあぶら	とりにく、ベーコン、ぎゅう にゅう	にんにく、トマト、ほうれんそ う、にんじん、まいわけ、た まねぎ、キャベツ	637	837	
3	木	ごはん 牛乳 なつやさいカレー キャベツサラダ	豚肉、小麦、大豆、りんご、鶏肉 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉	ごはん、オリーブあぶ ら、カレールウ、ドレッシ ング	ぶたにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、かほ ちや、なす、たまねぎ、キャ ベツ、いんげん、とうもろこ し、にんじん	681	790	 つむいとみた たなばた の紡ぐ糸に見立て た七夏スープは星 入りです。
4	金	ごはん 牛乳 わかめごはん こまつなのとうにゅうよせ はくさいのうまに たまごほうれんそうのみそしる	ー 大豆 鶏肉、小麦、大豆 大豆、卵、さば	ごはん	わかめ、こまつなのとう にゅうよせ、とりにく、た まご、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、ほししいたけ、たま ねぎ、しょうが、ほうれんそ う、にんじん	601	730	
7	月	ごはん 牛乳 ほしのハンバーグ もやしのフレンチサ ラダ たなばたスープ たなばたほしいう ゼリー	豚肉、鶏肉、小麦、大豆、りんご 卵、りんご 鶏肉 ー	ごはん、ドレッシン グ、りよくとうはるさめ、トッポ ギ、ゼリー	ハンバーグ、ぎゅうにゅう	にんじん、りよくとうもろ やし、きゅうり、きピーマ ン、オクラ、ねぎ	579	709	 つむいとみた たなばた の紡ぐ糸に見立て た七夏スープは星 入りです。
8	火	ごはん 牛乳 なすのそぼろあんか けどん こまつなのからしあ え わかめのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、さば、大豆、卵 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、さ とう、かたくりこ	とりにく、ちくわ、わか め、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	なす、たまねぎ、しょうが、こ まつな、にんじん、えのきた け、ねぎ	629	785	
9	水	ごはん 牛乳 あかうおさいきょう やき だいにのにもも なすのみそしる	大豆 大豆、小麦 さば、大豆	ごはん、こめあぶら、さ とう	あかうお、さつまあげ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅう にゅう	えだまめ、だいこん、にんじ ん、こんにやく、しょうが、な す、とうもろこし、ねぎ	531	654	
10	木	ごはん 牛乳 ソーセージステーキ じゃがいもとぶたにく のトマトいため たまごスープ	鶏肉、豚肉 豚肉、大豆、小麦、ごま 卵、鶏肉	ごはん、じゃがいも、ごま あぶら	ソーセージステーキ、ぶ たにく、たまご、ぎゅう にゅう	トマト、たまねぎ、にんにく、 ねぎ、エリンギ、にんじん	622	767	 しゅん やさい 旬の野菜② トマト あかいせきふん 赤色成分のリコピ ン には、紫外線から皮 ふを守ったり、がん 細胞の成長を抑制 するような働きがあ ります。
11	金	めん 牛乳 スパゲティミートソ ース ブロッコリーサ ラダ コンソメスープ	小麦、豚肉、鶏肉 りんご、大豆、小麦、オレンジ 豚肉、鶏肉	スパゲティ、こめあぶ ら、さとう、こむぎこ	ぶたにく、ツナ、ソー セージ、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、トマト、ブロッコリー、り よくとうもろやし、とうもろこ し、キャベツ、パセリ	613	708	
14	月	ごはん ジョア (プレーン) まいわしフライ キャベツとハムのサ ラダ なめこのみそしる	小麦、大豆 豚肉、大豆、りんご、小麦、鶏肉、セラチ ン さば、大豆	ごはん、こめあぶら、ば んご、こむぎこ	いわし、ハム、みそ、 はっこうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅう り、だいこん、ねぎ、な めこ	532	665	 しゅん やさい 旬の野菜② トマト あかいせきふん 赤色成分のリコピ ン には、紫外線から皮 ふを守ったり、がん 細胞の成長を抑制 するような働きがあ ります。
15	火	パン 牛乳 こめココッパン ポテトのオーブ ンやき マカロニサラダ ほうれんそう りたまごスープ	小麦、乳 小麦、大豆、乳、卵、ごま、セラチ ン 小麦、卵、大豆、りんご 鶏肉、卵	こめパン、ポテトの オーブンやき、マカロニ、 マヨネーズ	ツナ、たまご、ぎゅうにゅう	きゅうり、きピーマン、ほうれ んそう、にんじん、パセリ	611	675	
16	水	ごはん 牛乳 とりにくてりや き じゃがいものうま に はくさいのみそしる	鶏肉、大豆、小麦 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、じゃがいも、さ とう	とりにく、あぶらあげ、み そ、ぎゅうにゅう	にんにく、ほししいたけ、こ んにやく、にんじん、えだま め、はくさい、ねぎ	639	709	 しゅん やさい 旬の野菜② トマト あかいせきふん 赤色成分のリコピ ン には、紫外線から皮 ふを守ったり、がん 細胞の成長を抑制 するような働きがあ ります。
17	木	ごはん 牛乳 とうふのチャンブ ルー たまねぎのちゅうか サラダ レタスのしおちゅうか スープ	大豆、卵、ごま、小麦 鶏肉、小麦、大豆、ごま、りんご 豚肉、牛肉、鶏肉、セラチン、小麦、大豆、さば	ごはん、ごまあぶら、ド レッシング	とうふ、たまご、かつお ぶし、とりにく、ベー コン、ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、とうもろこし、レタ ス、りよくとうもろやし、キャ ベツ	589	664	
18	金	ごはん 牛乳 ぶたにくみそや き ひじきのごまサ ラダ こんさいのみそしる	大豆、小麦、豚肉、ごま 小麦、大豆、卵、ごま さば、大豆	ごはん、さとう、ごま、ご まドレッシング	ぶたにく、みそ、ひじき、 ぎゅうにゅう	りよくとうもろやし、キャ ベツ、にんじん、ごぼう、だ いこん、ねぎ	642	771	 しゅん やさい 旬の野菜② トマト あかいせきふん 赤色成分のリコピ ン には、紫外線から皮 ふを守ったり、がん 細胞の成長を抑制 するような働きがあ ります。

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
 2. ◆は栄養士訪問予定日です。
 ○特定原材料等について
 表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、クルミの8品目)と、表示が推奨されている食
 品(あわび、いか、いくら、オレンジ、マカミナツ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナ
 ナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン、アーモンドの20品目)のことをいいます。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わた
 ちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はそ
 の調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょ
 う。



しっかりと食べて

夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多く
 なっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食
 べることが大切です。
 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタ
 ミンなどを補うようにしましょう。



本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそ
 うでない時の感じ方は違います。暑さが
 本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま
 しょう。体が慣れ
 るまでは軽めの運
 動から始め、こま
 めに水分をとって
 少しずつ運動量を
 増やします。無理
 はせずだんだん
 体を暑さに慣ら
 していきましょう。

