

ひづけ 日付 (曜日)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)					
		熱や力になる食品 (きいろ)		血や肉・骨になる食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)	
2 (月)	麦ごはん サケの白みそ焼き 五目豆 キャベツともやしのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ しょうゆ	サケ とりにく だいず しろみそ	ぎゅうにゅう けずりぶし かくぎりこんぶ	にんじん キャベツ もやし ごぼう こんにやく ほししいたけ	
3 (火)	麦ごはん 豆腐のみそかけ 粉ふきいも とり肉と野菜の炒め物 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ しょうゆ	とうふ とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ しょうが こんにやく	
4 (水)	減量ロールパン ツナとトマトのスパゲッティ 大豆サラダ ももゼリー 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう ももゼリー	しょくぶつゆ しょうゆ	だいず まぐるあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマトに たまねぎ キャベツ セロリ にんにく エリンギ	
5 (木)	麦ごはん イワシのかばやき風 七夕麺 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	こめ・おおむぎ そうめん・ふ ごま でんぷん さとう	しょくぶつゆ しょうゆ	イワシ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ もやし しめじ	
6 (金)	黒糖パン ポテトグラタン モロヘイヤのスープ 牛乳	こくとうパン じゃがいも	しょくぶつゆ しょうゆ	とりにく チーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ パセリ たまねぎ キャベツ しめじ	
9 (月)	麦ごはん サワラの南部焼き こんにやくの土佐煮 盆汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ しょうゆ くろごま	サワラ あぶらあげ みさとみそ	ぎゅうにゅう けずりぶし	かぼちゃ なす ごぼう えだまめ こんにやく	
10 (火)	麦ごはん チンジャオロース 中華野菜スープ 茹でとうもろこし 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しょくぶつゆ しょうゆ	ぎゅうにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん こまつな ピーマン もやし しょうが にんにく とうもろこし たけのこみずに	
11 (水)	ロールパン ホキのフライ 添えレタス キャベツとコーンのスープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ さとう	しょくぶつゆ しょうゆ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ レタス ホールコーン	
12 (木)	麦ごはん シイラのから揚げ ずいきの酢のもの なすと厚揚げのみそいため 牛乳	こめ・おおむぎ でんぷん はるさめ さとう	しょくぶつゆ しょうゆ	シイラ ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ なす きゅうり ずいき しょうが	
13 (金)	ロールパン とりのチーズ焼き ミネストローネ すいか 牛乳	ロールパン	しょくぶつゆ しょうゆ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマトに キャベツ たまねぎ セロリ にんにく すいか	
17 (火)	麦ごはん 夏野菜のカレー グリーンサラダ 牛乳	こめ・おおむぎ こむぎこ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ しょうゆ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマトに たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しょうが にんにく	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

二学期の給食は、
9月5日(水)から
始まります。
お楽しみに♪



食べ物の三つのグループを覚えよう♪
もうすぐ楽しい夏休みが始まります。
夏休みにも、一日三食、バランスのとれた食事ができるように、食べものの三つのグループを覚えましょう。

ねつや、ちからになる たべもの	ちや にく・ほねになる たべもの	からだの ちょうしをととのえる たべもの
ごはん パン めん いも さつまいも	にく さかな たまご ぎゅうにゅう MILK かいそう	やさい くだもの きのこ こんにやく

夏に美味しい、夏野菜を食べよう♪
夏が旬の野菜を、「夏野菜」と言います。
夏野菜は、水分をたくさん含み、冷やして
食べるとおいしいものが多いです。
暑い時期に、しっかり食べて、季節の味
を味わいましょう。

☆ 夏野菜 あれこれ♪

かぼちゃ トマト ピーマン なす きゅうり とうもろこし

