



日	献立名	主に血や肉になる 赤の仲間	主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質
1水	ごはん かつおでんぶ	トマトにくじゃが いりたまごいりゆでやさい	牛乳,かつお節,豚肉,卵	米,砂糖,白ごま,じゃがいも,サラダ油	694 25.5
2木	ごはん アジ,かぼちゃ	アジフライ もやしとわかめのごましょうゆ	かぼちゃのみそしる 牛乳,あじ,卵,生わかめ,出し昆布,さば節,油揚げ	米,揚げ油,小麦粉,生パン粉,砂糖,ごま油,白ごま	668 28.1
3金	ウインナードック	レンズまめいりやさいスープ アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳,ワインナー,鶏肉,レンズまめ,プレーンヨーグルト	コッペパン,油,じゃがいも	588 24.0
6月	スパゲッティ なすいりミート ビーンズ	コロコロポテトのゆでやさい パイナップル	なす,パイナップル 牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,はちみつ	649 25.1
7火	ちらしずし	いかのかりんあげ そうめんじる	牛乳,油揚げ,卵,刻みのり,いか,出し昆布,かつお節,なると,生わかめ	米,砂糖,油,白ごま,でんぶん,そうめん(乾)	661 30.4
8水	なつやさいの カレーライス	せんぎりじゃがいものゆでやさい れいとうみかん	牛乳,鶏肉,コースハム	米,油,揚げ油,バター,小麦粉,でんぶん,じゃがいも,砂糖,ごま油,白ごま	715 20.6
9木	ごはん あお青じそ	とうふとぶたにくのみそいため あおじそドレッシングサラダ	牛乳,豚肉,豆腐,生わかめ	米,油,砂糖,でんぶん	622 22.9
10金	ごはん	さけのしおやき たまごととうがンのみそしる じゃがいものきんぴらいため	牛乳,鮭,豚肉,出し昆布,さば節,油揚げ,卵	米,油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも,白ごま	675 34.1
13月	カレーミート トースト	サーモンチャウダー トマトいりゆでやさい	牛乳,豚肉,鶏肉,牛乳,生クリーム	食パン,生パン粉,砂糖,じゃがいも,バター,米粉,サラダ油	650 31.1
14火	こぎつねごはん	ちくわのいそべあげ しおとんじる	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼きちくわ,卵,あおのり,出し昆布,さば節,豚肉,豆腐	米,サラダ油,三温糖,白ごま,小麦粉,じゃがいも	684 28.8
15水	たかなとひきにく のチャーハン	だいずいりゆでやさい はるさめスープ	牛乳,豚肉,卵,大豆,鶏肉,豆腐	米,麦,ごま油,砂糖,サラダ油,三温糖,はるさめ,白ごま	683 26.4
16木	えだまめごはん	きびなごのカレーあげ じゃがいものこうみあえ	牛乳,炊き込みわかめ,きびなご,あおのり,出し昆布,さば節,油揚げ,豆腐	米,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,白ごま	598 25.9
17金	ぶたキムチどん	たまごとトマトのスープ コロコロアップルゼリー	牛乳,豚肉,卵,粉寒天	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油,じゃがいも(皮つき,生)	624 22.5

月平均 654 kcal 26.6 g

☆献立は学校行事等で変更することがあります。  
☆牛乳は毎回つきます。



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症は、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足の人や朝ごはんを食べていない人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べるようにしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

