



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (月)	<季節の料理> ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 ひじきのり佃煮	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ 高野豆腐 カットわかめ しらす干し 小 ひじきのり佃煮	たまねぎ かぼちゃ 冷凍さやいんげん きゅうり キャベツ	酒 しょうゆ みりん 水 酢	721 26.9
2 (火)	ごはん 牛乳 夏野菜のピリ辛炒め わかめスープ 冷凍みかん	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 赤みそ 豆腐 塩蔵わかめ	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ なす 青ピーマン 黄ピーマン たけのこ ゆで 乾しいたけ スライス ねぎ 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン チキンブイオン 食塩 こしょう 白 水	690 28.5
3 (水)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル 味付けのり	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ 味付けのり	たまねぎ キャベツ にはら はくさい キムチ りょくとうもやし こまつな にんじん きくらげスライス 白ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 酢	689 32.2
4 (木)	ツナサンド 牛乳 トマトスープ ブルーーン	コッペパン ノンエッグマヨネーズ小袋 8g	まぐろ 水煮 牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく にんじん トマト レタス パセリ ブルーーン個袋	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水	630 27.3
5 (金)	<地場産物を使って・季節の料理> 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け キャベツのおかかあえ とうがん汁	アルファ一化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 あじ 切身 糸がつお 若鶏肉もも きざみ 油揚げ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン 果汁 キャベツ こまつな にんじん 乾しいたけスライス 冬瓜	しょうゆ 酢 一味 削りぶし(だし) だし昆布 食塩 水	705 31.8
8 (月)	<七夕にちなんで> ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー	精白米 つきこんにやく 上白糖 そうめん 七夕ゼリー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 赤みそ さつま揚げ ちらし蒲鉾	しそ葉 ねり梅 ごぼう にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス オクラ	酒 みりん しょうゆ 一味 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	756 29.8
9 (火)	<季節の料理> 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん 生 キャベツ きゅうり にんじん	カレー粉 食塩 こしょう白 カレールウ ウスターソース ケチャップ チキンブイオン 水 しょうゆ 酢	766 29.4
10 (水)	<季節の料理> 冷めん 牛乳 ホキと大豆のチリソースあえ 冷凍黄桃	学校給食用中華めん でん粉 油 上白糖 ごま油	ロースハム千切り カットわかめ 牛乳 ホキ角切り 冷凍だいず	きゅうり ホールコーン冷凍 りょくとうもやし にんにく しょうが 冷凍黄桃	中華めんのだれ ケチャップ しょうゆ トウバンジャン 酒 水	832 40.3
11 (木)	パン 牛乳 ポークピンズ 小松菜とコーンのサラダ りんごジャム	コッペパン じゃがいも 上白糖	牛乳 ベーコン 豚肉もも だいず レンズ豆 水煮 カットわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム レトルト こまつな だいこん ホールコーン冷凍 りんごジャム	食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ ケチャップ ビューレー ウスターソース 水 ノンオイルドレッシング 1リットル	768 34.3
12 (金)	<地場産物を使って・季節の料理> ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 さけ カットわかめ しらす干し 小 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	きゅうり キャベツ みょうが たまねぎ にんじん なす ねぎ	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	662 34.6
16 (火)	牛丼 牛乳 はりはりあえ 冷凍みかん	精白米 糸こんにやく 上白糖	牛肉スライス 牛乳 しらす干し 小 刻み昆布	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ 花切りのだいこん こまつな しょうが 冷凍みかん	酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) 水 酢	694 24.8
17 (水)	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ 切干大根とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 さば しらす干し 小 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	切干しだいこん キャベツ テンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 カレー粉 しょうゆ 酒 水 みりん 煮干し(だし)	744 34.1
18 (木)	ソーイブレッド 牛乳 豚肉のトマトジンジャーソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ	ソーイブレッド オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン ミックスビーンズ レンズ豆 水煮	たまねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 ケチャップ 白ワイン スープストック バジル 粉 チキンブイオン しょうゆ 水	754 36.4
19 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが くきわかめの酢の物	精白米 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 中みそ 塩蔵くわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん すりおろしりんご こまつな キャベツ	酒 一味 しょうゆ みりん 水 酢	672 26



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな チンゲンサイ かぼちゃ
キャベツ きゅうり じゃがいも たまねぎ
トマト なす にんにく 青ピーマン

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日
(飲用牛乳を除く)

1日、2日、3日、5日、12日、16日、17日、19日

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

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、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

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。

のどが渴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

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

な んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかり食べよう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み んなで食事をする機会をつくろう