

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	金	ふりかけごはん エビカツ 花野菜サラダ わかめと麩のみそ汁 牛乳	☆ミニピザ風 ジュース	米・油・麩・餃子の皮・ マヨネーズ	カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・人参・ わかめ・玉葱・ニンニク・ ジュース	エビカツ・味噌・牛乳・ シーチキン・チーズ
2	土	めん 野菜たっぷりゆめん チキンナゲット りんご 牛乳	☆ワッフル ジュース	そうめん・片栗粉・油・ ワッフル	玉葱・白菜・人参・干しいたけ・ 小松菜・リンゴ・ジュース	豚肉・卵・チキンナゲット・ 牛乳
4	月	ごはん チキンライス ブロッコリーとキャベツのクリームスープ ゼリー 牛乳	☆パインケーキ ジュース	米・油・小麦粉・砂糖・ マーガリン	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・キャベツ・人参・ ゼリー・パインジュース・ ジュース	鶏肉・卵・ウインナー・ 生クリーム・牛乳
5	火	ふりかけごはん 白身魚のチーズパン粉焼き マカロニサラダ わかめと卵のコンソメスープ 牛乳	☆フルーチェムース ヤクルト	米・パン粉・油・マカロニ・ マヨネーズ	パセリ・ミックスベジタブル・ わかめ・玉葱・人参・ イチゴジャム	ほき・チーズ・シーチキン・ 卵・牛乳・フルーチェ・ 生クリーム・ヤクルト
6	水	ごはん 牛肉と野菜の卵とじ丼 小松菜とうすまき麩のみそ汁 オレンジ 牛乳	☆ホットケーキアイスのせ ジュース	米・うすまき麩・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	玉葱・人参・キヌサヤ・小松菜・ オレンジ・ジュース	牛肉・鶏卵・味噌・牛乳・ 卵・アイスクリーム
7	木	ごはん ハーベキューチキン 春雨サラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	☆フロズンヨーグルトいちご味 ジュース	米・砂糖・油・春雨・麩	生姜・わかめ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・ほうれん草・ ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・ ヨーグルト
8	金	めん かきたまミニラーメン 肉まん＆揚げエビシューマイ ゼリー 牛乳	☆ゆかりとコーンのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・油・ ゼリー・米	玉葱・ちんげん菜・人参・ 木くらげ・ゆかり・コーン	豚肉・卵・エビシューマイ・ 小肉まん・牛乳
9	土	ふりかけごはん エビカツ 春雨サラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・油・春雨・麩・ゼリー	わかめ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・ほうれん草	エビカツ・味噌・牛乳・ ヤクルト
12	火	ごはん そぼろごはん わかめとうすまき麩のみそ汁 ゼリー 牛乳	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・うすまき麩・ゼリー・ シュークリーム	たまねぎ・ミックスベジタブル・ わかめ・人参・ジュース	鶏肉・卵・味噌
18	月	めん イタリアンスパゲティ チキンナゲット＆ブロッコリー ゼリー 牛乳	☆ワッフル ジュース	スパゲティ・油・ゼリー・ ワッフル	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・パセリ・ ブロッコリー・ジュース	豚肉・チキンナゲット・牛乳
19	火	めん 焼そば ちんげん菜と卵の中華スープ パン缶 牛乳	☆りんごのケーキ ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・ 小麦粉・砂糖・マーガリン	キャベツ・玉葱・人参・ あおさ粉・ちんげん菜・ パン缶・リンゴ・ジュース	豚肉・卵・牛乳
20	水	ごはん どんかつ キャベツのサラダ わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・枝豆・ わかめ・ぶどうジュース・巨峰缶	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
21	木	ごはん 親子丼 真だくさんみそ汁 りんご 牛乳	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・じゃが芋・油	玉葱・青葱・大根・ごぼう・ 人参・小松菜・リンゴ・パセリ・ ジュース	鶏肉・鶏卵・あげ・味噌・ 牛乳・チーズ
22	金	ふりかけごはん 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ 牛乳	☆アイスクリーム ジュース	米・スパゲティ・ マンナビスケット	玉葱・トマト・キャベツ・人参・ コーン・ほうれん草・ジュース	ハンバーグ(牛・鶏)・卵・ 牛乳・アイスクリーム
23	土	ごはん チャーハン 春雨の中華スープ オレンジ 牛乳	☆フルーチェ ジュース	米・油・春雨	玉葱・しめじ・ ミックスベジタブル・人参・ オレンジ・黄桃缶・ジュース	豚肉・卵・牛乳・フルーチェ
25	月	めん 肉うどん コロッケ＆ブロッコリー オレンジ 牛乳	☆のりたまおにぎり 牛乳	うどん・牛肉コロッケ・油・ 米	玉葱・ごぼう・人参・青葱・ ブロッコリー・オレンジ	牛肉・牛乳
26	火	ごはん ミンチカツ 春雨とささみのドレッシング和え ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	☆焼きココアドーナツアイス添え ジュース	米・油・春雨・麩・ ホットケーキミックス・砂糖	黄ピーマン・枝豆・わかめ・ ちんげん菜・玉葱・人参・ ジュース	ミンチカツ(牛・豚・鶏)・ 鶏肉・味噌・牛乳・卵・ アイスクリーム
27	水	ごはん さわらの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・砂糖・塩麹・油・ ごま油・ドーナツ	切干大根・人参・インゲン・ 小松菜	さわら・ちくわ・絹豆腐・ 味噌・牛乳
28	木	パン タンダーチキン ブロッコリーとマカロニのサラダ コーンスープ 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	ベジロール・油・マカロニ・ 砂糖	生姜・ブロッコリー・キャベツ・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ コーン・パセリ・ りんごジュース・リンゴ	鶏肉・ヨーグルト・ シーチキン・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
29	金	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き もやしとわかめの和え物 わかめとえのきのすまし汁 牛乳	☆ホットドッグ ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ ロールパン	青葱・緑豆もやし・キャベツ・ 小松菜・コーン・わかめ・ えのき・人参・玉葱・ジュース	豚肉・味噌・かにかまぼこ・ 牛乳・ウインナー
30	土	ごはん ケチャップライス チキンナゲット＆ブロッコリー 卵のコンソメスープ 牛乳	☆ミニどら焼き ジュース	米・油・どらやき	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・ほうれん草・ 人参・ジュース	鶏肉・チキンナゲット・卵・ 牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025年

夏休み 給食だより

いよいよ夏本番！！ついつい冷たい食べ物を選んでしまいがちですが、この夏を元気で過ごすためには身体は適度に冷やし、胃腸は温かく保つことが大切です！
夏野菜たっぷりのスープなどはいかがでしょう。



8月は食品衛生月間です

食中毒予防の3原則は『つけない』『増やさない』『やっつける』

厚生労働省では、8月を「食品衛生月間」と定めています。私たち厨房では、日々、安全で安心して召し上がっていただける食事の提供に努めています。家庭でも、気温や湿度の上昇により食中毒のリスクが高まる時期です。正しい手洗いや食材の取り扱いを心がけ、食中毒の予防に取り組みましょう。正しい手洗いの方法などは、厚生労働省のHPでも紹介されていますので、ぜひご覧ください。



旬の野菜

トマト



今ではすっかりおなじみとなった、リコピンやβ-カロテン、ビタミンA・Cを豊富に含まれているトマト。

酸味であるクエン酸には、食欲を増進し、疲労回復を助ける効果も！！

生でサラダにしても、加熱してスープにしても美味しく栄養もしっかり摂れるので、夏バテや夏風邪の予防にもおすすめです。



熱中症対策を!!

水分補給は、【早めに・こまめに】を意識しましょう。

室内にいて発汗が少なくても「のどが渴いた」と感じた時にはすでに脱水が始まっていることがあります。一度にたくさん飲むのではなく、少量ずつこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた時は、真水よりも吸収率に優れ、適度な塩分と糖分を含む経口補水液やスポーツドリンクがおすすめです。外で遊ぶ際は塩飴なども活用しましょう。

