



# 献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

	月	火	水	木	金
体温や働く力 からだを作る 調子を整える				1 ご飯 牛乳 焼きつくね 五目きんぴら みそ汁（えのき茸）	2 焼きそば 牛乳 焼売（1人2個） 中華スープ
				ご飯、ごま	焼きそば麺
				鶏肉、豚肉、大豆、牛乳	ベーコン、鶏卵、鶏肉、豚肉、えび、桜えび、いか、牛乳
			いんげん、にんじん、大根、ごぼう、えのき茸、玉ねぎ、れんこん、長ねぎ	キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	
	5 青菜ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ゆで豚の和風サラダ 沢煮椀	6 ごまパンズパン 牛乳 メンチカツ オーロラサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	7 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 豆腐チャンプルー みそ汁（絹さや）	8 ご飯 牛乳 唐揚げ チョレギサラダ すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	9 みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）
ご飯、ごま	ごまパン	ご飯	ご飯、ごま	ラーメン、ごま	
鶏卵、豚肉、牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳	赤魚、鶏卵、豆腐、牛乳	豆腐、のり、鶏肉、牛乳	豚肉、牛乳	
キャベツ、ピーマン、しいたけ、ごぼう、玉ねぎ、三つ葉、大根、大根葉、にんじん	エリンギ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれん草	キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、絹さや	キャベツ、にんじん、三つ葉、ぶなしめじ	玉ねぎ、にんじん、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、にら、キャベツ	
	12 ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁（わかめ）	13 ベビーパン 牛乳 バジルチキン フレンチサラダ コーンポタージュ	14 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え すまし汁（わかめ、豆腐）	15 チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	16 五目うどん 牛乳 餅いなり
ご飯、じゃがいも	ベビーパン	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	うどん	
鶏肉、ウィンナー、わかめ、豆腐、牛乳	鶏肉、牛乳	さば、わかめ、豆腐、かつお節、牛乳	鶏肉、牛乳	つと巻き、油揚げ、鶏肉、牛乳	
大根、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン	にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草	玉ねぎ、にんじん、ハイン、みかん、ナタデココ	玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、にんじん、ほうれん草	
19 かわりピピンハン丼 牛乳 棒々鶏サラダ わかめスープ	20 <b>元気くんの日</b> 黒糖パン 牛乳 ミートボール（1人2個） コールスローサラダ <b>元気くんチリコンカン</b>	21 ご飯 牛乳 アジフライ なめだけ和え みそ汁（小松菜）			
ご飯、ごま	黒糖パン	ご飯			
牛肉、鶏肉、豚肉、わかめ、牛乳	鶏肉、豚肉、大豆、金時豆、大福豆、ハム、牛肉、牛乳	アジ、高野豆腐、かつお節、牛乳			
きゅうり、もやし、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、にんじん、切り干し大根	キャベツ、トマト、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン	小松菜、白菜、えのき茸、ほうれん草、にんじん、大根			

## ★7月7日は七夕です★

毎年7月7日は七夕です。七夕は、織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が天の川を渡って、一年に一度だけ会える日です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けると願いがかなうと言われてます。

また、七夕の行事食は意外に知られていませんが、そうめんです。そうめんは暑さで食欲が減退しているこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てられます。ぜひ七夕には、おうちでそうめんを食べてみてくださいね。

## ★夏休みが始まります★

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうをして朝食を食べられなかったりと、生活のリズムが乱れてしまいがちです。

一度生活リズムがくずれてしまうと、正しいリズムに立て直すのはなかなか大変です。夏休みに入っても、今までと同じように早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送ることができるよう、心がけてくださいね。

体温や働く力  
からだを作る  
調子を整える