

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2火	カレーライス フレンチサラダ 梨1／6	○	★牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, ★薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, コーン缶, レモン汁, なし	763 kcal 23.8 g 24.9 g
3水	きな粉バタートースト コーンシチュー 元気サラダ	○	★牛乳, きな粉, 鶏肉, ロースハム	★食パン, ★バター, グラニュー糖, 油, ★薄力粉, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, クリームコーン, コーン缶, キャベツ, きゅうり	749 kcal 28.8 g 33.6 g
4木	ご飯 みそ汁 (大根) 魚の照り焼き そぼろきんぴら	○	★牛乳, ★さば, 鶏若鶏肉ひき肉, 油揚げ	米, 砂糖, でんぷん, 油, ★ごま	しょうが, にんじん, ごぼう, 大根, ぶなしめじ, 小松菜	720 kcal 34.5 g 23.1 g
5金	青菜入しょうゆラーメン レモンドレッシングサラダ アイスクリーム	○	★牛乳, 豚肉 ★アイスクリーム (卵・乳)	蒸し中華めん, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, メンマ, ねぎ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, レモン汁	762 kcal 28.7 g 29.5 g
10水	ターメリックライス ダジャジ・マッシュウィ ひよこ豆のツナサラダ グレープゼリー	○	★牛乳, 鶏肉, ★ヨーグルト, ひよこまめ, ツナ, ★粉チーズ, 寒天	米, 麦, ★バター, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, しょうが, きゅうり, 赤ピーマン, コーン缶, レモン汁, ぶどうジュース(濃縮還元)	762 kcal 29.4 g 26.5 g
11木	ご飯 キムムッチ (韓国風のり風ふりかけ) 韓国風肉じゃが 野菜のポン酢和え	○	★牛乳, 焼きのり, 豚肉, 高野豆腐, カットわかめ	米, ★油, 砂糖, ★ごま, 油, 糸こんにゃく, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし, レモン汁	773 kcal 31.5 g 23.7 g
12金	きつねうどん 青のりポト 抹茶蒸しパン (乳・卵不使用)	○	★牛乳, 油揚げ, 鶏肉, カットわかめ, あおのり, 豆乳	冷凍うどん, 砂糖, 油, じゃがいも, ★薄力粉, はちみつ, 甘納豆 (あずき)	干しいたけ, にんじん, ねぎ, 小松菜	828 kcal 30.1 g 26.0 g
16火	ご飯 みそ汁 (切干大根) コロッケ 梅和え	○	★牛乳, 白いんげん豆, 豚ひき肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 大豆油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, ★薄力粉, ★パン粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, 大根, ねり梅, 切干大根, 小松菜	763 kcal 26.2 g 21.4 g
17水	キムチチャーハン トックスープ 大豆もやしのナムル	○	★牛乳, 豚肉, カットわかめ	米, 麦, 油, 砂糖, ★ごま, トック (米粉)	しょうが, にんにく, ねぎ, はくさいキムチ, 万能ねぎ, だいずもやし, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, 大根, 干しいたけ	637 kcal 25.4 g 17.8 g
18木	スパ・カレーミートソース 小松菜サラダ サイダーかん	○	★牛乳, 豚ひき肉, ★粉チーズ, ツナ, 寒天	スパゲッティ, 油, ★バター, ★薄力粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, 小松菜, キャベツ, もやし, コーン缶, ★パイナップル缶	856 kcal 30.7 g 30.9 g
19金	ココアパン ポークビーンズ フルーツポンチ	○	★牛乳, 大豆水煮, ベーコン, 豚肉	★ココアパン, 油, ★バター, ★薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ★もも缶, みかん缶, りんご (缶詰)	685 kcal 24.9 g 20.3 g
22月	栗ご飯 けんちん汁 魚のねぎみそ焼き のり和え	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, 刻みのり, 鶏肉, 豆腐	米, もち米, むぎぐり, ★黒いりごま, 砂糖, 油, こんにゃく	ねぎ, にんじん, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根	713 kcal 33.6 g 19.7 g
24水	麻婆なす丼 卵スープ 冷ピーチ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉, 豆腐, ★卵	米, 麦, 油, でんぷん	なす, にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, 玉ねぎ, ねぎ, 万能ねぎ, 小松菜, ★冷凍もも	762 kcal 27.5 g 27.2 g
25木	塩ラーメン 中華ポテトサラダ お月見クレープ	○	★牛乳, 豚肉, ツナ	中華めん, 油, じゃがいも, ★ごま, 砂糖, お月見クレープ (乳・小麦・卵不使用)	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, きくらげ (乾), ねぎ, 小松菜, きゅうり, 冷凍むぎ枝豆	802 kcal 33.4 g 23.8 g
26金	カツサンド ポトフ オレンジゼリー	○	★牛乳, 豚肉, ベーコン, 寒天	★ミルクパン, 油, ★薄力粉, ★パン粉, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, ★オレンジ濃縮還元ジュース, みかん缶	757 kcal 45.6 g 24.8 g
29月	ご飯 のりの佃煮 車麩のすき焼き風煮 和風サラダ	○	★牛乳, 焼きのり, 豚肉, 焼き豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく, ★車ふ, ★ごま	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, 小松菜, もやし, コーン缶, しょうが	784 kcal 30.6 g 25.6 g
30火	ご飯 豚汁 ちくわ磯辺揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め	○	★牛乳, 焼き竹輪, あおのり, 鶏若鶏肉ひき肉, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 油, ★薄力粉, 砂糖, 緑豆春雨, こんにゃく	大根, もやし, にんじん, にんにく, しょうが, チンゲン菜, ごぼう, ねぎ, 小松菜	692 kcal 27.2 g 19.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう

昼

朝

夕

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

