



日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー	
					きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
1・水	 ごはん (ひとめぼれ)	 ぎゅう にゅう	じゃがいものそばろに いわしのごまみそに くきわかめのいためもの		こめ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちりめんじゃこ さつまあげ くきわかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	588kcal 26.4g	きせつのはつもの ・キャベツ ・オクラ ・きゅうり ・とうがん ・とうもろこし ・なす ・ズッキーニ ・トマト ・あじ ・いわし ・パイン ・メロン
2・木	 ごはん	 ぎゅう にゅう	ふたどんのぐ いためごぼうサラダ フルーツポンチ	ノエッグ マヨネーズ	こめ しらたき さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ いちご とうもろこし ごぼう みかん ぶどう もも りんご	602kcal 25.0g	
3・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	とうがんの ちゅうかスープ ごもあつやきたまご マーボーなす		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ひじき ふたにく みそ	にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ ながねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう グリンピース	575kcal 21.0g	
6・月	 ごはん	 ぎゅう にゅう	チキンガンボ オムレツ ポテトサラダ	せかいのりょうり 「アメリカ」 ノエッグ マヨネーズ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす たまご	にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム オクラ トマト とうもろこし	611kcal 23.6g	
7・火	 ごはん	 ぎゅう にゅう	たなばたじる さばのみそだれ たいこんと ふたにくのにつけ れいとうパイン	ぎょうじしよく 「たなばた」	こめ そうめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さば みそ ふたにく	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん パイン	604kcal 26.2g	
8・水	 ごはん	 ぎゅう にゅう	はくさいと はるさめのスープ はるまき パンバンジーいため		こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく	しょうが だけのこ にんじん はくさい ながねぎ もやし キャベツ しいたけ	570kcal 19.5g	
9・木	 ごはん	ヨーグルト ドリンク	チキンカレー むしとうもろこし こんにやくサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こんにやく あおじそドレッシング	ヨーグルトドリンク とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	623kcal 19.2g	
10・金	 ごはん	 ぎゅう にゅう	にくどうふ カレーやきししゃも もやしのごまあえいため		こめ しらたき さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ こもちししゃも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ	542kcal 26.1g	
13・月	 コッペパン	 ぎゅう にゅう	パンフキンクリームスープ とりにくの ハニーマスタードやき コールスローサラダ	クリーム フルクト ドレッシング	パン バター あぶら こむぎこ はちみつ クリームフルクト ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく にんじん とうもろこし キャベツ	552kcal 25.3g	
14・火	 ごはん	 ぎゅう にゅう	イナムドッチ しろみざかなでんぶら にんじんしりしり	きょうどりょうり 「おきなわけん」	こめ じゃがいも こんにやく あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ なまあげ みそ メルルー サツナ	にんじん しいたけ しょうが キャベツ	609kcal 26.3g	
15・水	 ごはん	 ぎゅう にゅう	チキンクリームソース ミックスビーンズサラダ メロン(1/16)	イタリアン ドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ イタリアン ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ だいす いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ メロン	640kcal 21.3g	
16・木	 わかめごはん	 ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる あじのあますあんかけ ふたにくとごぼうの あまからに		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あじ ふたにく わかめ	しょうが だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ にんにく たまねぎ ごぼう	595kcal 27.4g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。 ★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。						平均栄養価	エネルギー 593kcal	たんぱく質 23.9g	てたそうめんと、星型の かまぼこを入れた七夕汁

*1日「のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『アレルギー指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817 FAX：042-595-2600

あきる野市の野菜

く7月に使用予定のもの

- ・じゃがいも
- ・とうもろこし
- ・きゅうり

Q.夏場には、どうして水分補給が大事なの？

A.たくさん汗をかくと、体の中の水やミネラルが失われてしまいます。
人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとしますが、汗の量が多すぎると脱水や体温上昇の原因となり、熱中症になってしまう可能性があります。
このため、適切な水分補給が大切なのです。



じゅうやつか きょうどりょうり
14日 郷土料理
「沖縄県」

「イナムドッチ」
イナはいのしし、ムドッチはもどき、という意味です。昔は、いのしの肉が使われていたのがしだいに豚肉を使うようになり、なまってイナムドッチの名がついたということです。