

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養			
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	ミルクパン チキンソテー トマトソースがけ キャベツスープ カレードレッシングサラダ	牛乳 鶏肉		ミルクパン オリーブ油 三温糖 米ぬか油 上白糖		生姜 にんにく 玉ねぎ トマト缶 パセリ コーン ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 大根	602	18.2	33.5	2.5	
2	金	○	豆腐のあんかけやきそば スパイシーポテト	牛乳 豚肉 豆腐		中華めん 米ぬか油 上白糖 でん粉 じゃがいも		生姜 人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ	585	19.2	31.5	2.2	
5	月	○	はちみつレモン toast チリコンカン ツナマスタードサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いんげんまめ チーズ ひじき まくろ缶		食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 三温糖		レモン果汁 コーン缶 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト缶 パセリ キャベツ	686	17.1	32.8	2.5	
6	火	○	チキンパエリア ソバ・デ・アホ アーリオオリオ風ソテー	牛乳 鶏もも ベーコン たまご		米 米ぬか油 オリーブ油 じゃがいも バター パン粉		にんにく 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム トマト缶 パセリ	542	15.4	32.0	1.5	
7	水	★	回鍋肉丼 七夕そうめん汁 星彩ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 黄だいず 削り節 鶏肉 豆腐 星型なると てんくさ		米 麦 米ぬか油 ごま油 上白糖 星彩 ごま そうめん 炭酸飲料 (サイダー) 星寒天		にんにく 生姜 キャベツ 人参 青ピーマン レモン果汁 ねぎ 大根 みつば	650	19.0	26.9	2.6	
8	木	○	こぎつねごはん ししゃも磯辺焼き 白玉雑煮 カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり 削り節		米 米ぬか油 上白糖 冷凍白玉		人参 グリンピース かぶ 小松菜 大根 みつば キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	589	19.8	29.3	2.5	
9	金	○	麦ご飯 油淋鶏 トマトマスーブ うまみキャベツ	牛乳 鶏肉 たまご 塩昆布		米 麦 薄力粉 でん粉 上白糖 米ぬか油 じゃがいも ごま油		ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶/ビュレ 小松菜	612	16.9	32.5	2.0	
12	月	○	ごはん てりやき魚ハンバーグ みぞれ汁 千草和え	牛乳 豚肉 あじ 削り節 豆腐		米 パン粉 上白糖 でん粉 ごま油		生姜 玉ねぎ 大根 人参 小松菜 ねぎ ほつれん草 もやし えのきたけ	584	20.7	27.1	2.4	
13	火	○	ごはん てりやきまん スーラータン ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉 生揚げ 削り節 ひじき 油揚げ 黄だいず		米 薄力粉 三温糖 米ぬか油 上白糖		たけのこ 生姜 人参 白菜 ごぼう	623	15.7	24.4	2.1	
14	水	○	麻婆豆腐丼 鶏けんちん汁	牛乳 豚肉 黄だいず みそ 豆腐 削り節 鶏肉		米 麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 里芋 ごま油		生姜 人参 たけのこ にんにく にら ねぎ ごぼう 大根	590	19.3	34.3	2.5	
15	木	○	チョコチップパン ツナのチーズローフ ほうれん草とコーンのチャウダー	牛乳 マグロ缶 たまご チーズ 鶏肉		チョコチップパン 米ぬか油 パン粉 じゃがいも バター 薄力粉		玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ふなしめじ	658	19.5	39.1	2.4	
16	金	○	ごはん 白身魚の唐揚げ ラタトゥイユ コーンサラダ	牛乳 ホキ 鶏肉 黄だいず		米 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま油		ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜 スツキニー 黄ピーマン なす コーン トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり	647	19.5	29.6	2.3	
19	月	★	しっぽくうどん (香川) 白菜の梅ごま和え ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 さつまいも たまご ヨーグルト		うどん 里芋 こんにやく ごま 薄力粉 バター 上白糖		大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜 人参 もやし 白菜 練り梅 ブルーベリー	607	16.3	30.0	2.5	
20	火	○	カレーライス キャベツのおかか和え 白玉フルーツポンチ	* 飲用牛乳 (200ml) * 豚肉もも 小間切り 寒天缶		米 米ぬか じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖 ごま 冷凍白玉 上白糖		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし みかん缶 パン缶 黄桃缶 白桃缶	698	11.9	25.1	2.0	

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	620	17.7	30.6	2.3	351	99	2.5	300	0.40	0.57	34	6.9
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

★ 7日：七タイムージ献立
19日：香川郷土料理 (しっぽくうどん)

たい ちょう かん り

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など
体調が悪い

肥満・太り気味

時間がなくても何か口に入れて少しでも栄養を補給しましょう。

あつ さ

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な
距離がとれるときは
マスクを外す

室内ではエアコン
を使用する

設定温度を低くしすぎる体調を崩しやすくなります。きをつけましょう。