



曜	月	火	水	木	金	
日	12	13	14	15	16 (ひむか地産地消の日)	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちゅうか 中華コーンスープ ぶたにく 豚肉のしょうが焼	けいはん 鶏飯 牛乳 ごぼうサラダ	こめこ 米粉パン 牛乳 やさい 野菜スープ ミートボールのケチャップ煮	むぎ 麦ごはん 牛乳 たじろ 豚汁 かな 魚のかばやき風 きゅうり	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 や 焼きそば たたききゅうり ひゅうが 日向夏みかんゼリー	
配膳図						
黄	こめ むぎ ごま油 サラダ油 でんぶん さとう	こめ むぎ サラダ油 さとう	米粉パン でんぶん さとう サラダ油 こむぎこ	こめ むぎ でんぶん ごま さとも さとう あげ油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油	
赤	とりにく ぶたにく 牛乳 たまご	とりにく たまご 牛乳 のり ツナ	ベーコン とりにく 牛乳	ぶたにく とうふ 牛乳 しろみ魚 みそ	ぶたにく 牛乳 いか ちくわ	
緑	とうもろこし チンゲンさい にんじん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	しいたけ ねぎ 山川づけ ごぼう とうもろこし にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しょうが ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり にんにく 日向夏みかんゼリー	
栄養価	小学校	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.4g	エネルギー 596kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.2g	エネルギー 611kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.8g	エネルギー 645kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.3g	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.3g
	中学校	エネルギー 731kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.4g	エネルギー 722kcal たんぱく質 35.0g 脂質 18.0g	エネルギー 748kcal たんぱく質 32.7g 脂質 25.5g	エネルギー 795kcal たんぱく質 34.8g 脂質 19.9g	エネルギー 726kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.2g
日	19	20	21	22	<div data-bbox="1236 1265 1484 1377" data-label="Text"> <p>いよいよ夏休みがスタートします！</p> </div> <div data-bbox="1348 1400 1492 1624" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1236 1646 1492 1915" data-label="Image"> </div>	
献立名	うみ 海の日	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉と里芋のみそ煮 うみつこ節サラダ	ホットドッグ 牛乳 (ウインナー・キャベツ・ケチャップ) ミネストラスープ	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 かいそう 海藻サラダ フレッシュパイン		
配膳図						
黄	こめ むぎ さとも さとう	こめ むぎ じゃがいも ライスパスタ バター	ホットドック用パン じゃがいも ライスパスタ バター	こめ むぎ サラダ油		
赤	とりにく 牛乳 あつあげ みそ うみつこ節 たまご	ベーコン 牛乳 ウインナー	とりにく チーズ 牛乳	わかめ 荳わかめ 昆布 とさかのり 赤のり 柳のり 寒天 かえでのり		
緑	にんじん こんにゃく しいたけ しょうが ふかねぎ きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ にんにく	なす あおまめ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご パインアップル			
栄養価	小学校	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.6g	エネルギー 599kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.7g	エネルギー 715kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.2g		
	中学校	エネルギー 777kcal たんぱく質 31.0g 脂質 22.0g	エネルギー 724kcal たんぱく質 25.5g 脂質 25.8g	エネルギー 861kcal たんぱく質 26.7g 脂質 27.6g		



※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。