

今年も小学5年生以上を対象に、朝ごはんコンテストを
実施します！夏休み中にぜひ、考えてみてくださいね♪



日	行事等	牛乳	献立名	おもしろな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	水		キムチチャーハン や 焼きぎょうざ にくだんこ 肉団子スープ レモンゼリー	ぶた肉、肉だん ご、とうふ	牛にゆう、アガー	にんじん、ピーマ ン、こまつな、ねぎ	はくさい(キム チ)、レモン汁	米、麦、さとう、は るさめ	ごま、ごま油、ごま	557	743	
2	木	朝 ご はん 献 立	ごはん / 味付けのり はるさめ やさい いた 物 ★春雨と野菜の炒め物 じゃこサラダ とうもろこし	ぶた肉	牛にゆう、かちり、 味付けのり	にんじん、ピーマ ン、赤ピーマン、こ まつな	たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、とうも ろこし	米、はるさめ、さと う	ごま、ごま油	548	730	
3	金	わ 食 の 日	ごはん アジフライ おひたし いなかに 田舎汁 いもケンピ	あじ、かまぼこ、油 あげ	牛にゆう	ほうれんそう、に んじん、ねぎ	キャベツ、だいこ ん	米、さとう、さつま いも、芋かりんとう	サラダ油、ごま油	554	738	
6	月	世 界 の 料 理	ごはん マーボー豆腐 ちゅうか 中華サラダ マラーカオ	ぶたミンチ、とう ふ、みそ、赤みそ、 かまぼこ、たまご	牛にゆう、わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ、 たけのこ、キャベ ツ、きゅうり	米、さとう、かたく りこ、こむぎこ	ごま油、サラダ 油、ごま	680	906	
7	火		☆セタこんだて☆ セタにちなんでそうめんや星を取り入れたメニューにしました。天の川が見える天気になるといいですね。	さば、かまぼこ、た まご、ぶたミンチ、 とうふ、かつお節	のり、牛にゆう、こ んぶ	にんじん、さやえ んどう、ねぎ、オク ラ、ミニトマト	ゆずす、たけのこ、 しいたけ	米、じゃがいも、さ とう、そうめん、た なばたゼリー	なたね油	575	766	
8	水	腸 活 の 日	ごはん さかなのお 魚の塩こうじ焼き ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁 なつとう 納豆	しいら、チキンハ ム、油あげ、みそ、 なつとう	牛にゆう、にぼし	にんじん、ねぎ	ごぼう、きゅうり、 だいこん	米、麦、さとう、米 こうじ、こんにゃ く、じゃがいも	マヨネーズ、ごま	584	778	
9	木		ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁	ぶた肉、とり肉、と うふ	牛にゆう、わかめ	にんじん、ピーマ ン、ねぎ	たまねぎ、しょう が、きゅうり、えの き、ごぼう	米、さとう、さとい も、こんにゃく	サラダ油、ごま、 ごま油	507	676	
10	金		☆☆☆ しょうがっこう ねんせい 小学校6年生 リクエストメニュー ☆☆☆							715	953	
13	月		しょうがっこう べんとう こうりゅう かい 小中学校 お弁当交流会									
14	火		ごはん このあ お好み揚げ いんげんのごまあえ ゴーヤチャンプルー	いか、えび、ぶた 肉、かつおぶし、 あかみそ、とうふ、 たまご	牛にゆう、あおの り	にんじん、いんげ ん	キャベツ、ゴーヤ、 たまねぎ	米、こむぎこ、さと う	なたね油、ごま、 サラダ油	624	832	
15	水		ひ ちゅうか 冷やし中華 さかな 草そう ちゃ 魚の香草パン粉焼き まめ お豆かりんとう	あつやきたまご、 ロースハム、しい ら、だいず	牛にゆう	トマト	もやし、きゅうり	ちゅうかめん、パ ンこ、さつまいも、 かたくりこ、さとう	サラダ油	597	796	
16	木	食 育 の 日	こうしめし おおつき てん 大月の天ぷら あおな 青菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁 すいか	かまぼこ、いか、 あつあげ、みそ	かちり、のり、牛 にゆう、わかめ、に ぼし	にんじん、こまつ な、かぼちゃ、こま つな、ねぎ	たくあん、たまね ぎ、キャベツ、すい か	米、むぎ、さとう、さ つまいも、こむぎ こ	なたね油、ごま	578	771	
17	金		なつやさい 夏野菜カレー やさい 野菜ナッツサラダ かりんとう	ぶた肉、チキンハ ム	ｽﾏｲﾙ牛にゆう	にんじん、かぼ ちゃ、オクラ、こま つな	たまねぎ、なす、え だまめ、コーン、 キャベツ、きゅうり	米、麦、じゃがい も、さとう、ガリガ リ君	サラダ油、アーモ ンド	547	729	
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									7月平均(kcal)	589	785	