



# 7がつのこんだて



日	こんだて	のみもの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整えるもとになる	
3月	たこめし にくじゃがのために しおだれキャベツ 7/2 半夏生	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ さんおんとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ たこ ぶたにく こうやどうふ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんにく	562 kcal 20.1 g
4火	どうもろこしのたきこみごはん かぼちゃのチーズやき ミネストローネ	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも シェルマカロニ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	ホールコーン かぼちゃ たまねぎ なす セロリ にんにく ダイストマト	581 kcal 21.4 g
5水	なすのスパゲッティミートソース こんにやくサラダ くだもの	牛乳	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんとう サラダこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす しめじ たまねぎ にんにく ダイストマト トマトピューレー キャベツ にんじん もやし メロン	591 kcal 24.0 g
6木	はちみつレモントースト サーモンチャウダー えだまめ	牛乳	パン マーガリン はちみつ グラニューとう じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ サーモン なまクリーム	レモン にんじん エリンギ たまねぎ ホールコーン ケール えだまめ	563 kcal 25.2 g
7金	マーボーなすどん たなばたじる くだもの 七夕	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ あぶら はるさめ さんおんとう てんぷん ごまあぶら そうめん トツポギ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん なす ねぎ たまねぎ いら こまつな だいこん オクラ オレンジ	589 kcal 21.9 g
8土	そばろごはん とりにくどやさいのフォー ミックスフルーツ	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん とりにく	しょうが にんじん にんにく セロリ たまねぎ にんじん もやし いら こまつな レモン パインかん みかんかん おうとうかん	591 kcal 21.9 g
11火	おぎごはん とりにくのてりやき なすとカボチャのみそしる キャベツともやしのたくあんあえ	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ さんおんとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが だいこん たまねぎ かぼちゃ なす もやし キャベツ たくあん	564 kcal 24.6 g
12水	ツナとトマトのスパゲッティ スパイシーじゃが えだまめ	牛乳	スパゲッティ あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ ダイストマト パセリ えだまめ	561 kcal 25.5 g
13木	ゆかりごはん じゃがいもとこまつなのみそしる ししゃものかわりあげ	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ じゃがいも ごま マヨネーズ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご みそ ししゃも チーズ	ゆかり だいこん なす こまつな たまねぎ にんじん	606 kcal 24.1 g
14金	おぎごはん チキンアドボ ポークニラガ くだもの 世界の料理めぐり ~フィリピン~	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ あぶら てんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな こだますいか	604 kcal 24.9 g
18火	おぎごはん ぶたにくのもろみじょうゆやき めかぶとだいこんのみそしる えびまめ 郷土料理めぐり ~滋賀県~	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく めかぶわかめ とうふ みそ だいず えび	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし こまつな たまねぎ	625 kcal 30.0 g
19水	カレーライス コールスロー みかんシャーベット 1学期 給食最終日	牛乳	しちぶつきまい おしおぎ じゃがいも あぶら こめこ さんおんとう みかんシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー キャベツ きゅうり だいこん	632 kcal 19.0 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



## 熱中症予防 4つのポイント



<b>暑さを避ける</b> 	<b>日差しを避ける</b> 	<b>水分・塩分補給</b> 	<b>体調を整える</b> 
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------