

月	火	水	木	金
7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 ねぎろ大唐、ふわとろ長なす 黒あわびだけ、玉ねぎ、人参 トマト、きゅうり、小松菜 オクラ、ねぎ、ズッキーニ 冬瓜、とうもろこし 	 1 ※ジョア ごはん あつあげのちゅうかに ぶたにく ☆ しょうが あつあげ □ ごまあぶら にんじん ☆ ちゅうかだし たまねぎ ☆ しょうゆ キャベツ ☆ こしょう ねごろおおう ☆ かたくりこ しいたけ ヤンニウムチキン(2コ) とりにく ケチャップ しょうが ☆ しょうゆ しお ☆ さとう さけ ☆ かたくりこ コチュジャン ☆ こめこ 649kcal	 2 牛乳 ハツシュドボーク ごはん ぶたにく ☆ ハヤシルウ たまねぎ ☆ あかワイン にんじん ☆ デミグラスソース マッシュルーム ☆ ケチャップ にんにく ☆ ウスターソース じゃがいも ☆ コンソメ なまクリーム ☆ こしょう コーンサラダ とりにく ☆ しょうゆ とうもろこし ☆ ワインビネガー キャベツ ☆ さとう にんじん ☆ しお こめあぶら ☆ こしょう 613kcal	3 牛乳 パン わふううめスバゲッティ スバゲッティ ☆ にんにく ぶたにく ☆ パセリ ツナ ☆ うめ たまねぎ ☆ オリーブゆ にんじん ☆ しお しめじ ☆ こしょう えのきだけ ☆ しょうゆ エリンギ ☆ コンソメ ひじきとえだまめのサラダ ハム ☆ とうもろこし ひじき ☆ しょうゆ えだまめ ☆ さとう にんじん ☆ こまろッシング キャベツ ☆ 676kcal	4 牛乳 ごはん ※あじつけのり たなはたじる とりにく ☆ オクラ あぶらあげ ☆ えのきだけ とうふ □ ビーフン たまねぎ ☆ しょうゆ にんじん ☆ だしパック ※ほしがたハンバーグ(てりやきソース) ※ハンバーグ ☆ さとう たまねぎ ☆ す しょうゆ ☆ かたくりこ みりん ☆ 629kcal
7 牛乳 パン かぼちゃポタージュ ベーコン □ じゃがいも かぼちゃ □ きゅうにゅう たまねぎ ☆ コンソメ しめじ ☆ ポタージュのもと マカロニサラダ マカロニ ☆ にんじん ハム ☆ しお キャベツ □ たまごなしマヨネーズ きゅうり  622kcal	8 牛乳 ごはん とうがんのちゅうかスープ ぶたにく ☆ とうもろこし とうふ ☆ くらあわびだけ たまねぎ ☆ ごま にんじん □ ごまあぶら はくさい ☆ ちゅうかだし とうがん タチウオのなつやさいあんかけ タチウオ ☆ す たまねぎ ☆ みりん ねごろおおう ☆ しょうゆ ズッキーニ ☆ ケチャップ かたくりこ ☆ コンソメ さとう ☆ 659kcal	9 牛乳 ごはん ごもくみそしる あぶらあげ ☆ えのきだけ とうふ ☆ こんにやく ふわとろながなす ☆ みそ たまねぎ ☆ だしパック かぼちゃ とりにくのマーマレードやき とりにく ☆ しお マーマレード ☆ しょうゆ にんにく ☆ しろワイン こしょう なつやさいをたべて、げんきモリモリ♪ 635kcal	10 牛乳 パン とりにくとあつあげのチリマトに とりにく □ じゃがいも あつあげ ☆ ちゅうかだし たまねぎ ☆ ケチャップ にんじん ☆ しょうゆ キャベツ ☆ さとう トマト ☆ トウバンジャン ゆずドレッシングサラダ ツナ □ オリーブゆ ブロックリー ☆ しょうゆ キャベツ ☆ さとう とうもろこし ☆ す ゆず 638kcal	11 ※ジョア(ブルーベリー) ごはん ちくせんに とりにく ☆ こんにやく ひらてん □ ごまあぶら だいこん ☆ しょうゆ にんじん ☆ さとう ごぼう ☆ さけ いんげん ☆ みりん ※うのはなフライ つめだいものをとりすぎないようにしよう!  634kcal
14 牛乳 パン スコッチブロス とりにく ☆ しめじ ベーコン □ じゃがいも だいこん □ しろいんげんまめ セロリ □ おおむぎ たまねぎ ☆ コンソメ にんじん ☆ こしょう ※かぼちゃクロック  670kcal	15 牛乳 キムタクごはん ごはん ☆ はくさいキムチ ぶたにく ☆ つぼつけ ベーコン ☆ しょうゆ だけのこ ☆ さけ はくさい ☆ かたくりこ ねぎ ☆ かふうすのもの ハム □ ごまあぶら たまご ☆ しょうゆ きゅうり ☆ す にんじん ☆ さとう はるさめ ☆ しお ※れいどうパン 605kcal	16 牛乳 ごはん ※しそふりかけ まごわやさいみそしる だいず ☆ キャベツ ごま ☆ かまぼこ わかめ ☆ えのきだけ こまつな ☆ さといも たまねぎ ☆ みそ にんじん ☆ だしパック ユリリンさば さば ☆ こしょう ねぎ ☆ カレーこ しょうが ☆ しょうゆ にんにく ☆ さとう ごまあぶら ☆ す しお ☆ かたくりこ 726kcal	17 きゅうしよくは、ありません 岩出市産の食材が使われている 日は、そうへいちゃんのイラスト トをのせ、食材名を太字にして います。 さがしてみてね  ※市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を促しています。	18 牛乳 なつやさいとひきにくのカレー ごはん ☆ ふわとろながなす ぶたにく ☆ ねごろおおう とりにく ☆ トマト かぼちゃ ☆ カレールウ たまねぎ フルーツポンチ ゼリー ☆ みかん かんてん ☆ もも パイナップル ※しっかりたべて、なつばてよう!  703kcal



こまめに^{すいぶん}水分を！



水分補給は、室内にいても、のどがかわ
いていなくても、日常生活の中で適度に行
うことが大切だとされています。特に、子
どもは体温が上がりやすく、自分で予防す
ることが難しいため、熱中症や脱水症状を
おこしやすくなります。

汗をかいたときは、こまめに水分をとり、
あわせて塩分補給も行いましょう。

ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐために、
いしき すいぶん
意識して水分をとりましょう。



□・・・き（ねつやちからのもとなる） ○・・・あか（ち、にく、ほねをつくる） ☆・・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。