



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)
	19日(金)	24日(水)	18日(木)		23日(火)	26日(金)	22日(月)
献立	御飯 鶏肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) 切り干し大根の煮物 えのきときゃべつのみそ汁 1日: 果物(デラウエア) 19日: 果物(桃)	御飯 豚肉のみそ焼き さつまいもスティック 中華風コンソメスープ 果物(オレンジ)	パン(イエローロール) 大豆のミートソース煮 きゅうりとコーンのおかか 和え ウインナーときゃべつ のコンソメスープ ヨーグルト	御飯 あじの蒲焼き 春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ) なすと油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	御飯 かれの煮付け きゅうりとわかめの 酢の物 じゃがいもと油揚げの みそ汁 普・粗・押; ミルクスティック クベ・管; お水のゼリー (マスカット)	御飯 鮭のムニエル (片栗粉) ポテトチップス とうがんとそうめんの吉野 汁 プリン	あんかけうどん さばの竜田揚げ 果物(オレンジ)
	材料	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま オクラ 糸花鯉 こいくちしょうゆ 切り干し大根 にんじん 竹輪(卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ デラウエア 桃	精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ すりみそ さつまいも サラダ油 食塩 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ オレンジ	NEGイエロー30g×1ヶ 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいた たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 味の素KKコンソメ ホールマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ きゅうり 食塩 冷凍コーン 糸花鯉 こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ ソフール	精白米 あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 水 キャベツ はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす えのきたけ オレンジ	精白米 かれのい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 だいこん きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ じゃがいも えのきたけ 油揚げ ミルクスティック お水のゼリー(マスカット)	精白米 トラウトサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター ほうれんそう こいくちしょうゆ 糸花鯉 じゃがいも サラダ油 食塩 かつお・昆布だし 料理酒 食塩 うすくちしょうゆ 片栗粉 そうめん とうがん にんじん とろけるプリン(卵不使用) 牛乳
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	<div data-bbox="1391 1234 1584 1358" style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お楽しみ 給食 「たなぼた」</p> </div> <div data-bbox="1391 1413 1845 1797" style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米 すりみそ なす 桃</p> <p>(桃は、精華町にある京都府立 大学付属農場で採れたもので す)</p> </div> <div data-bbox="1391 1824 1864 2538" style="border: 1px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>夏バテ防止、まずは食事から</p> <p>夏バテの主な症状としては食欲がない、 疲れやすい、だるいなどがあります。暑 さの急激な変化に体がついていかず、 胃の働きが弱まり、食欲も低下します。 暑いと食欲が落ち、そうめんやそばな どあっさりした食べ物ばかり口にしがち です。肉や魚、野菜などが欠けると、エ ネルギー源となるたんぱく質のほか、ビ タミンB1など疲労回復に必要な栄養が 不足し、だるさの原因ともなります。 バランスよく食べることが理想ですが、 難しい場合は、肉、魚、豆腐、卵、牛乳 のどれかを毎食食べると、たんぱく質と ビタミン類が取れます。果物もビタミンC が取れます。</p> </div>	
	25日(木)	30日(火)	29日(月)	31日(水)			
献立	御飯 ブルコギ風牛肉の炒め物 ひじきのごま風味サラダ (マヨドレ) かぼちゃと油揚げのみそ 汁 10日: 果物(デラウエア) 25日: 果物(桃)	ミニ黒糖 すずきのカレームニエル ほうれん草の和風サラダ なすのポタージュ 果物(デラウエア)	ピラフ だいこんと油揚げのやわ らか煮 卵とわかめのみそ汁 普; ぼんせんえび 粗・押; かっぱえびせん ペ・管; お水のゼリー(ピーチ)	御飯 ハンバーグ(卵、パン粉、 牛乳なし) 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎとわかめのみそ汁 普・粗・押; カルシウムた まごボーロ ペ・管; お水 のゼリー(マスカット)	御飯 牛肉と大根の煮物 かりかりチーズ揚げ 豆腐とわかめの中華スー プ 果物(デラウエア)		
	材料	精白米 牛肉 もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン 緑豆もやし 生しいたけ にんにく こいくちしょうゆ 料理酒 はちみつ ごま油 いりごま 芽ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ かぼちゃ デラウエア 桃	ミニ黒糖 すずき 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター かぼちゃ 有塩バター 食塩 ほうれんそう にんじん いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 なす 水 たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 生クリーム 食塩 デラウエア	精白米 味の素KKコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー(卵不使用) オリーブ油 だいこん にんじん 油揚げ 料理酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 鶏卵 カットわかめ えのきたけ ぼんせんえび かっぱえびせん お水のゼリー(ピーチ)	精白米 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう キャベツ 高野豆腐 ちりめんじゃこ にんじん 鶏卵 サラダ油 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ カットわかめ えのきたけ カルシウムたまごボーロ お水のゼリー(マスカット)	精白米 牛肉 もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし プロセスチーズ ぎょうざの皮(枚) サラダ油 たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 料理酒 ごま油 デラウエア	

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	361Kcal	タンパク質	15.3g	脂質	9.7g	カルシウム	139mg	鉄	2mg	ビタミンA	135μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	28mg	食物繊維	3.3g	食塩相当量	2.1g		