



日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(月)	しょうがごはん	牛乳	がんす(広島名物かまぼこのカツ) ひじきとツナの炒り煮 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ がんす ひじき まぐろ油漬	根しょうが にんじん こねぎ ホールコーン 冷凍みかん	精白米 油 砂糖	酒 しょうゆ 塩	700	24.2
2(火)	黒パン	牛乳	ポテトのチーズ焼き シャキシャキサラダ キャベツのスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	たまねぎ ピーマン もやし にら キャベツ にんじん	黒パン 油 皮付きカットポテト たまねぎドレッシング	ベシヤメルソース 塩 こしょう 鶏がらスープ	634	23.2
3(水)	ごはん	牛乳	焼き魚(さば) ゴーヤーチャンプルー みそ汁	牛乳 塩さば 豚肉 豆腐 煮干し粉 わかめ みそ	根しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ にかうり もやし たまねぎ	精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油	チキンスープストック 塩 しょうゆ	624	29.2
4(木)	ツイストパン	乳酸菌飲料(ストロベリー)	チキンカツ コールスローサラダ レタスとえのきたけのスープ	乳酸菌飲料 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ ホールコーン えのきたけ レタス	ツイストパン 油 小麦粉 パン粉 コールスロードレッシング	塩 こしょう 中濃ソース 鶏がらスープ	609	29.4
5(金)	ぴり辛みそ丼	牛乳	にらたま汁 七タゼリー	牛乳 豚肉 みそ 卵	たまねぎ 干しいたけ ピーマン にんじん にら	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 七タゼリー	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 厚削り節 塩	622	26.7
8(月)	五目おこわ	牛乳	ホッケフライ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ ホッケフライ ベーコン	にんじん 干しいたけ きざみこんにやく たまねぎ キャベツ	精白米 もち米 油 砂糖	しょうゆ 酒 オイスターソース チキンスープストック 塩 こしょう	664	25.0
9(火)	バターコッペパン	牛乳	焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 黄桃	バターコッペパン 油 中華麺 レモンゼリー みかんゼリー	ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう	676	23.1
10(水)	ごはん	牛乳	あじのレモン風味 春雨のぴり辛炒め みそ汁	牛乳 あじでん粉付き 豚肉 煮干し粉 油揚げ みそ	レモン果汁 にんにく 根しょうが にんじん 長ねぎ にら たまねぎ	精白米 油 砂糖 ごま油 春雨	しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン こしょう	672	25.1
11(木)	子どもパン	牛乳	照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ ワンタンスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 水菜	子どもパン 砂糖 でん粉 油 ワンタンの皮	しょうゆ みりん 鶏がらスープ 塩 こしょう	633	27.5
12(金)	プルコギトッパ	牛乳	江戸菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ にら 江戸菜	精白米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 白ごま	しょうゆ コチュジャン 酒 鶏がらスープ 塩 こしょう	593	30.6
16(火)	カレーライス	牛乳	福神漬け 切り干し大根サラダ セレクトデザート ・ももゼリー ・いちごクレープ ・チョコクレープ	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく 根しょうが ソニオン たまねぎ にんじん アップルソース 福神漬け 切り干し大根 きゅうり	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター 中華ドレッシング セレクトデザート	カレー粉 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ ポークブイヨン トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩	758	27.7
給食回数				11回	7月分平均栄養摂取量 食事摂取基準			653 650	26.5 19~36

《おうちの方へ》

- ※都合により、献立の変更もあります。
- ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
- ※アップー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
- ※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
- ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
- ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。
- ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。
- ※セレクトデザートは3種類の中から事前に選んだものが提供されます。
- マークは世界の料理の日です。韓国料理の『プルコギトッパ』です。

### 食中毒に気をつけよう！！

食べ物に細菌やウイルスがついておこる食中毒は夏場(6~9月)に多く発生しています。  
細菌やウイルスがついていても、見た目や味、臭いで気づかないことも多く、そのまま食べて発症してしまうこともあります。  
食中毒予防の3原則を参考にして、夏休み中も元気に過ごしましょう。



### \* 食中毒予防の3原則 \*



- 調理・食事の前に手を洗おう！
- 生肉や魚に触れた手や調理器具を洗わずに生で食べる食品に触れないようにしましょう！
- 作ったらずぐ食べよう！
- 冷ましてから冷蔵庫に入れよう！
- 冷蔵庫に詰めすぎないようにしよう！
- 加熱処理をしよう！