

1987年ステア	日	行事等	献立名	牛乳		黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ラン ルー
問しておりコロット			ごはん	1				645 kcal	
計数金のからした人	ı				ぶた肉,たまご	,	にんじん,たまねぎ,ごぼう	26.2 g	
###	目					· · · > 471 (T) 5. · · > 471 (+ 0.047)	こまつな,にんじん,はくさい	1	
### 1			むらくもスープ		鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	かたくり粉	えのきたけ,チンゲンツァイ,ねぎ		
************************************		年生	ジョア		ジョア			728 kcal	
# 257 1977 1979 1971	2			ジ	牛肉,ピザ用チーズ	米,油,有塩バター,薄力粉		22.8 g	
日本年 20 月の上の 1 日本年 1 日本日 1	と					マキ油・油 ひが梅		1	
プローンマー格			とうもろこし	'		מיזי לעי, וווי,		1	
サーツ サージ は					阪内 赤色ステハエステ	表し 中華めん 油 三温糖 ごま油 かたくり粉	にんにく,生姜,にんじん,たけのこ,	58/1 kcal	
2015 1/2 1	3							-	,
100	K			0	まぐろ缶詰	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,きゅうり	24.0 g	ĺ <i>'</i>
### かかめのサラグ ではんでいる。			7.00				メロン		
MAIS の対象でも対象を表しています。			ごはん			*		569 kcal	
SA, Or SCIED	ı.				めばる			29.1 g	
	<		きんぴらごぼう	0		しらたき,油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,にんじん		
			豚汁		豚肉,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ	1	
### 1			75/6		鶏肉、油揚げ、焼きのり、たまご	米.砂糖.三温糖.油		622 kcal	
変数のネーマカレー	;	七タ	コーク こほん ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハ			.,	·	22.4	
日報	Ž.	こんだて			為	こんにゃく、焼きぶ、そうめん、油、かたくり粉	にんじん、たいこん、えのきたけ、ねき	22.4 g	
要要素のキーマカレー ファイバーサラグ 手作リジャムのヨーグルト コーグルト ローグルト ローグルー ローグルト ローグルー ロー ローグルー ロー			(12)10 (1)	Ĭ		砂糖		<u> </u>	
	1				豚ひき肉,大豆	米,有塩バター,油,砂糖,薄力粉		695 kcal	
子作リジャムのヨーグルト				0	糸寒天	ごま油、砂糖		22.0 a	
世ザトースト にんじんボタージュ スパイシーボテト えだまめ 中井 わかめのサラダ 冷凍みかん 中的	1				((a : (a			22.0 9	
					ヨーグルト	グラニュー糖	ブルーベリー		
大方主 表			ピザトースト		ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,青ピーマン	627 kcal	
大大さきあ	,				牛乳,生クリーム	有塩バター,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ	26.5 g	
本井 わかめのサラダ 冷凍みかん 中間 東大とり,つ下とかた(り粉 たまむぎ 694 kcol カラフルピラフ ハニーマスタードチャントマトとたまごのスープ 夏野菜チップス 画向 東着型・9アー油 にんだく,注音を示したしたとうろしした高。 をレーマスタへいたが、 604 kcol さまらの3の 日間のカレー素 棚おかかあえ 国間のカレー素 棚おかかあえ ころのリ,干ひじき かつぶよし 活動をいり物 を関係がより物 を対してリースターチー を対してリースターチー がたりか かつぶよし このりのつくだ煮 もののリ,干ひじき かったぶし かったがよし かったがよし かったがよし かったがよし かったがよし かったがよし かったがよし かったがよし かったがよし かったがより でリーフェーナンターチー はいしたシボナー 、まはら前、厚もも向 を対してリースターチー がたり物 かったは、インファブル,もも必能 にらたまスープ いが リーフェーナンタイナ を対してリースターチー がたりか かりとん ジャンボしゅうまい キャベックを用あえ もちら ハレシード・ナック を対したが、カースターチー がはり、ウラミいの皮、温線にご無みかくり粉 かったは、インピューレ かりまいこともちったレシード・ナック を対してリーレ かりまいこともちったレシード・ナック を対してリーと からと国席のすまし汁 パリパリウラタ 1970 kcol 26.6 g マンターの はいし国歯、よる、カーター クラミンの皮、温線にご無かかくり粉 かまびよりが クラニンを の はいし国歯、よる、カーター クラニンの皮、温線で まいました。カースター・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック	(じゃがいも,ひまわり油			
中子			えだまめ				えだまめ		
わかかのサラダ 冷凍みかん 24.5 g 25.5 g			#_ H_		牛肉	米,さとう,ラード,かたくり粉	たまねぎ	694 kcal	
冷凍みかん	0				4-4-4-5	ていがす マッチント	+. ~~ 11. / \c2+ \chi 1-/ \c2 \cdot \cdot 2.21	24.5	
カラフルピラフ ハニーマスタードチキントマトとたまてのスープ 夏野菜チップス *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	(生わかめ	砂糖、こま油	キャヘツ,りょくとつもやし,にんじん,きゅうり	24.5 g	•
カラ			77770777				冷凍みかん		
Annual Action			カラフルピラフ	\dashv	鶏肉	米,有塩バター,油		604 kcal	
トマトとたまごのスープ	ı				维 肉	はちみつ		25.7 a	
	7		トマトとたまごのスープ	0		1 1 1	1 1 1 1 1	231, 9	
ではん			夏野菜チップス			さつまいも、じゃがいも、かたくり粉、油		1	
2	1		>*\t+4.					570 kcal	
□	2	6年出			もみのり,干ひじき	砂糖		25.4 g	
横おかかあえ かっちぶし 砂糖 キャベツ,にんじん,をやし、まった。練り梅 ファクフル かまった で				0		油 砂糖 かたくり粉			
満海					•				
カーンドラフ	\dashv			-		1		718 400	
フンダフル お食	_	渋谷			E'Y gw	21-9/Ш	' '	, 10 KCUI	
### 1	6 (ワンダフル		0	ベーコン,すずき	オリーブ油,パン粉,コーンスターチ,油	なす,ズッキーニ,トマト缶詰,にんじん,セロリー,	26.6 g	
ボイコーロー井 にらたまスープ にらたまスープ にらたまスープ にらたまスープ にりたかめうどん がたり粉 にらんまざ 28.7 g がたり粉 にらんまざ 28.7 g がたりかめうどん ジャンボしゅうまい キャベツの華風あえ もちもちヘルシードーナツ 掘ごし豆腐たまご、牛乳 位のまいの皮、三温糖、ごま油、かたくり粉 たまねぎ、ねぎ、生姜、グリンピース キャベツの華風あえ もちもちヘルシードーナツ 掘ごし豆腐たまご、牛乳 白玉粉、砂糖、ごま油、白オリごま キャベツ、にんじん、きゅうり をおもちへルシードーナツ 銀ごし豆腐、たまご、牛乳 白玉粉、砂糖、ごむぎ、自ごま、油・ケラニュー糖 クラニュー糖 かめと豆腐のすまし汁 パリパリサラダ アンタンの皮、油、砂糖 キャベツ、きゅうり、にんじん まで、フィンタンの皮、油、砂糖 キャベツ、きゅうり、にんじん まで、フィンタンの皮、油、砂糖 キャベツ、きゅうり、にんじん をなすとトマトソースのスパゲティ フレンチサラダ シャインマスカット 版ひき肉、赤色みそ、ピザ用チーズ スパゲッティ、オリーブ油、油、薄カ粉、 有塩パター、砂糖 キャベツ、にんじく、生姜、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、なず マッシュルーム、トマト、なず マスカット マスカッ		給食	フルーツボンチ			1	·	1	
ホイコーロー井 にらたまスープ 線にし豆腐,たまご かたくり粉 たられぎ 28.7 g 28.7	\dashv			-		No. 21 - 22 date 1 1 1 2 2 2	·	.=- :	
1.	_				豚ばら肉,豚もも肉	米,油,三温糖,かたくり粉		679 kcal	
注別が リーマンゴーソースがけ 加糖練乳、牛乳、ゼラチン 砂糖 マンゴービューレ	7 <		_	0	絹ごし豆腐,たまご	かたくり粉	にら,ねぎ	28.7 g	
冷やしわかめうどん ジャンボしゅうまい 大きねぎ, 中部 大きゅうり 大きねぎ, 中部 大きゅうり 大きねぎ, 中部 大きゅうり 大きねぎ 大きゅうり 大きなのり, たまご, かな 大きなのり, たまご, かな 大きり, 砂糖 大きり, 砂糖 大きり, 砂糖 大きり, 砂糖 大きり、かたくり粉 大きり、かたくり粉 大きり、かたくり粉 大きり、かたくり粉 大きり、かたくり粉 大きり、かたくり粉 大きり、かたくり粉 大きり、かたくり粉 大きりり、にんじん 大きゅうり、にんじん 大きゅうり、にんじん 大きゅうり、にんじん 大きゅうり、たんしん 大きなぎ、マッシュルーム、トマト、なす 大きなが、マッシュルーム、トマト、なす 大きなが、マッシュルーム、トマト、なす 大きゅうり、とうもろこし缶詰 大きなが、マッシュルーム、トマト、なす 大きなが			ミルクセ゛リーマンコ゛ーソースかヾゖナ 		加糖練乳,牛乳,ゼラチン	砂糖	マンゴーピューレ	1	
1				+		冷凍うどん,砂糖	ねぎ	664 kcal	1
***	S					<u> </u>	1 1 2		
もちもちヘルシードーナツ 網ごし豆腐,たまご,牛乳 白玉粉,砂糖,こむぎこ,白ごま,油, グラニュー糖 ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラニュー糖 ケラニュー糖 ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラニュー糖 ケラロ・カット ケラロ・カット ケラロ・カット ケラロ・カット ケラロ・カット ケラロ・カット ケラロ・カット ケラロ・カット ケラロ・カット ケー・カット ケ	5		1	0				1	
### 2月の日 まぶし おかめと豆腐のすまし汁 パリパリサラダ					編ごし豆腐,たまご,牛乳	白玉粉,砂糖,こむぎこ,白ごま,油,		1	
### 27.8 g 1				1				FOO !	
### ### #############################	,				さざみのり,たまご,つなぎ	木,油,さとつ,砂糖		544 kcal	
フンタンの皮,油,砂糖 キャベツ,きゅうり,にんじん マスカット マスカ	1	丑の日	· -	0	絹ごし豆腐,生わかめ	手まりふ,かたくり粉	ねぎ	27.8 g	
なすとトマトソースのスパゲティフレンチサラダ。 シャインマスカット 下のき肉,赤色みそ,ピザ用チーズ スパゲッティ,オリーブ油,油,薄カ粉, にんにく,生姜,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,なす キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし缶詰 22.3 g マスカット		こんだ(パリパリサラダ 			ワンタンの皮,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	1	
なすとトマトソースのスパゲティ フレンチサラダ シャインマスカット	月		1		<u> </u>		,	<u>I</u>	<u> </u>
なすとトマトソースのスパゲティ フレンチサラダ シャインマスカット 1 1 1 1 1 1 1 1 1	, 1				版がき肉 赤色 7.2 ピギロモーブ	スパゲッティ,オリーブ油,油,薄力粉,	にんにく,生姜,セロリー,たまねぎ,	400 1:	
シャインマスカット マスカット マスカット					Mかいさ内,亦巴みそ,にサ用ナーズ			604 kcal	
シャインマスカット	30 金			0		油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし缶詰	22.3 g	
			シャインマスカット				マスカット]	
	才彩	購入その他の	 理由で、献立の内容が一部変更されることもあります	ので.		<u> </u>		 チルーム給食けま	_ ろり≢-
こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう! ウェー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー		つせはさ	3.北公法処グ 新中三チュゲ!	_	1 631		今月の平均栄養価	640kc	

こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう!

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないために、健康な人でも熱中症にかかりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

★のついている日は、ランチルーム給食はありません。							
今月の平均栄養価	640kcal						
7月の十万不復画	25.2g						
学校給食摂取基準	650kcal						
子权和 良汉权基平	21.1~32.5 g						
平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。							