



日	献立名	主な材料名			エネルギー タンパク質・脂肪 メモ
		血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
3	とりそぼろどんぶり けんちんじる なしゼリー 牛乳	とりにく きんし卵 ぶたにく とうふ 牛乳	こめ サラダ油 さとう なしゼリー	しょうが にんじん えだまめ にんじん ごぼう ねぎ	641kcal 28.5g / 20.0g しっかり食べて、元気で大きくなってね。 甘辛いとりそぼろで食欲も増します。
4	ごはん ふりかけ 牛乳 とりにくとなすのあげ煮 みそ汁	牛乳 とりにく 油あげ とうふ みそ	こめ かたくり粉 じゃが芋 さとう あげ油 ごま	なす しょうが にんじん もやし ねぎ	723kcal 27.7g / 25.5g から揚げとなすを甘辛だれで食べます。
5	黒糖パン (小) スパゲティナポリタン カリカリサラダ 牛乳	牛乳 ぶたにく ウィンナー 牛乳	黒糖パン (小) スパゲティ サラダ油 さとう ぎょうざのかわ あげ油 サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ にんじん	594kcal 20.7g / 20.5g ぎょうざの皮を揚げたカリカリが、野菜 サラダに魔法をかけるようです。
6	なつやさいのドライカレー グリーンサラダ 牛乳	とりにく 牛乳	こめ さとう カレールウ サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト キャベツ きゅうり コーン パイン缶	645kcal 22.7g / 20.0g ピーマン・なす・トマトが入ります。
9	ごはん 牛乳 からあげ 梅ドレサラダ かわりきんぴら	牛乳 とりにく	こめ かたくりこ あげ油 さとう サラダ油 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり にんじん コーン うめぼし ごぼう にんじん ピーマン 系こんにゃく	727kcal 25.5g / 25.1g 猛暑の影響で、しばらく野菜の価格から 目が離せません。毎年悩まされます。
10	ひやしちゅうか かぼちゃサンドフライ 牛乳	わかめ かぼちゃサンドフライ 牛乳	ラーメン さとう ごま油 あげ油	にんじん きゅうり もやし	692kcal 22.3g / 18.9g 小学校は、「小ごはんなし」でいきます!
11	ごはん 牛乳 ぶたキムチ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく とうふ	こめ サラダ油 ごま さとう ごま油 ごま油 かたくりこ	キムチ たら もやし にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん チンゲン菜	632kcal 24.8g / 20.4g 夏はピリ辛で暑さを吹き飛ばしましょう!
12	コッペパン ハンバーグ マカロニサラダ トマトスープ	牛乳 ハンバーグ(うさぎ) ウィンナー	コッペパン さとう マカロニ たまごなしマヨネーズ さとう	さとう きゅうり にんじん りんご たまねぎ きゃべつ トマト さやいんげん	605kcal 22.3g / 25.3g 小中とも運動会に向け、練習頑張っています。 朝ごはんをしっかり食べてきてください。
13	ごはん 牛乳 ささみのレモン煮 びりカラきゅうり くたくさんみそ汁 お月見デザート	とりにく とうふ みそ	こめ かたくり粉 あげ油 さとう さとう サラダ油 ごま油 お月見デザート	レモン汁 きゅうり にんじん しめじ ごぼう ねぎ	640kcal 32.8g / 16.8g 今夜は「お月見」です。綺麗な満月が 見えますように。お月見デザートを お楽しみにしててください。
17	わかめごはん (小) ひやしうどん ささみのカレーフライ 牛乳	わかめごはんの素 油あげ かまぼこ ささみ 卵 牛乳	こめ うどん さとう こむぎ粉 パン粉 あげ油	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	678kcal 33.2g / 15.7g 中学校は体育大会の振替休日です。 冷たい麺はつるつる入りますね。
18	ごはん 酢豚 春雨サラダ 牛乳	ぶたにく 牛乳	こめ かたくり粉 あげ油 じゃが芋 さとう 春雨 さとう ごま油	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	684kcal 22.8g / 16.2g 中学校は体育大会の振替休日です。酢豚と サラダで、野菜をいっぱい食べましょう。
19	コッペパン (小) トマトソーススパゲティ ごまドレサラダ 牛乳	ぶたにく ベーコン 牛乳	コッペパン (小) スパゲティ サラダ油 さとう ごまドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゃべつ きゅうり にんじん コーン	589kcal 22.4g / 18.4g トマトは緑黄色野菜。旨み成分(グルタミン酸)が多く、特に夏にはよく使います。
20	カレーライス まぜまぜゼリーポンチ 牛乳	ぶたにく 牛乳	こめ じゃが芋 カレールウ まぜまぜゼリー(マスカット)	たまねぎ にんじん にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご	737kcal 21.5g / 20.0g マスカットゼリー入りのフルーツポンチです。
24	わかめごはん(小) ひやしうどん ささみのカレーフライ 牛乳	わかめごはんの素 油あげ かまぼこ ささみ 卵 牛乳	こめ うどん さとう こむぎ粉 パン粉 あげ油	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	678kcal 33.2g / 15.7g 小学校は運動会の振替休日です。 ささみフライは手作りします。
25	ごはん 牛乳 酢豚 春雨サラダ	ぶたにく 牛乳	こめ かたくり粉 あげ油 じゃが芋 さとう 春雨 さとう ごま油	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり にんじん コーン	684kcal 22.8g / 16.2g 小学校は運動会の振替休日です。
26	黒糖パン 牛乳 チキンカツ ウィンナーポテト ベーコンときゃべつのスープ煮	牛乳 チキンカツ ウィンナー ベーコン	黒糖パン あげ油 じゃが芋 サラダ油	パセリ きゃべつ にんじん たまねぎ さやいんげん	585kcal 23.1g / 25.3g 玉ねぎ、キャベツがたっぷりのスープ煮。 ベーコンの香ばしい風味が効いています。
27	ガパオライス わかめスープ 牛乳	ぶたにく きんし卵 ベーコン わかめ とうふ 牛乳	こめ さとう ごま油 かたくり粉 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ エリンギ チンゲン菜 にんじん	669kcal 25.9g / 24.0g ミートソースの様な肉みそをかけます。
30	ごはん 牛乳 にくじゃが すのもの	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ じゃが芋 さとう さとう ごま	たまねぎ にんじん 系こんにゃく さやいんげん もやし きゅうり にんじん あおじそ	617kcal 23.6g / 12.8g 日本の食材を使用するよう努めています。

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!



おやすみモード



かつどうモード

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

○ 脳のめざましスイッチ ○ 体のめざましスイッチ ○ おなかすっきりスイッチ

パン      ごはん      肉・たまご      やさい      にももの