

Main menu table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for meals (献立) and nutritional data (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩). Includes a large introductory section for July with a water intake goal and a 'Sea Day' section for August.

今月の給食目標[暑さに負けない食事をしよう]

水分はこまめにとりましょう。運動する前や休憩時間などコップ1杯程度の水分をこまめにとることが熱中症予防になります。室内にいても熱中症になることがあります。体調がよくない時は無理をしないようにしましょう。



マイティソース
インゲンのサラダ
エビカツ

パンズパン
コンソメスープ

Table with columns for 幼稚園, 小学校, 中学校 and rows for 献立, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩.

牛乳, えびカツ, 鶏肉

キャベツ, きゅうり, にんじん, インゲン, たまねぎ, コーン, パセリ
パンズパン, 大豆油, 揚げ油, レタス, ジャがいも



4 5 6 7(七夕献立) 8

献立: 枝豆サラダ, さばの味噌焼き, 梅和え, 鶏肉の青大豆ソース, パンパンジー, 餃子(幼小2, 中3), セタゼリー, 天の川サラダ, グリーンサラダ, デミグラスハンバーグ

献立: 麦ごはん, かぼちゃのみそ汁, ごはん, 油揚げのみそ汁, 中華めん, 塩タンメン, ちらしずし, セタ汁, 黒糖パン, トマトスープ

Table with columns for 幼稚園, 小学校, 中学校 and rows for 献立, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩.

牛乳, さば味噌漬, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ
牛乳, 鶏肉, 青大豆, ヨーグルト, 本納豆, 油揚げ, みそ
牛乳, 豚肉, 鶏肉, 中華くらげ, ギョウザ
牛乳, 厚焼き玉子, 鶏肉, 油揚げ, わかめ

えだまめ, キャベツ, もやし, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん
米, 麦, 香味塩, レタス
米, 卵なしマゼン, ジャがいも, 梅ドレッシング
米, 豚肉, 鶏肉, 中華くらげ, ギョウザ
牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, だし(なすと), 若竹佃田, ひじき

米, 大豆油, かつお節, 鶏肉, なたまねぎ, にんじん

11 12(福島県産献立) 13 14(CA&かむ献立) 15

献立: 大豆のマヨ和え, みそ野菜炒肉め, 田村市野菜サラダ, 県産チキンカツ, ひじきの和え物, 若竹佃田, たくあん和え, いわしのみぞれ煮, コーンサラダ, スラッピージョー

献立: ごはん, 中華卵スープ, 田村市野菜カレー, ソフトめん, 白だしうどん汁, 麦ごはん, ジャがいものみそ汁, ドッグパン, ほうれん草スープ

Table with columns for 幼稚園, 小学校, 中学校 and rows for 献立, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩.

牛乳, 豚肉, みそ, 大豆, かつお節, 鶏肉, なたまねぎ, にんじん
牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, だし(なすと), 若竹佃田, ひじき
牛乳, いわしのみぞれ煮, 塩昆布, かつお節, 油揚げ, みそ

キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, チンゲン菜, ねぎ
米, 大豆油, かつお節, 鶏肉, なたまねぎ, にんじん
米, 大豆油, かつお節, 鶏肉, なたまねぎ, にんじん

18 19(福島県産献立) 20 21 22

献立: たつちゃんサラダ, 豚肉のじゅうねんみそかけ, サウザンドレッシングサラダ, かぼちゃグラタン, 五目きんぴら, さんまのレモン煮, クリームゴールド, フルーツポンチ, タンドリーチキン

献立: ごはん, 田村市と県産野菜のみそ汁, スパゲティ, キャベツとベーコンのスープパスタ, ごはん, 小松菜のみそ汁, コッペパン, ポテトスープ

Table with columns for 幼稚園, 小学校, 中学校 and rows for 献立, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩.

牛乳, 豚肉, みそ, ハム, 昆布, かつお節, 豆腐
牛乳, ベーコン
牛乳, さんまレモン煮, 鶏肉, さつま揚げ, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ

しょうが, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, にんじん, コーン, 冷凍のこ, たまねぎ, ねぎ, きゅうり, コーン
米, 大豆油, かつお節, 鶏肉, なたまねぎ, にんじん
米, 大豆油, かつお節, 鶏肉, なたまねぎ, にんじん

25 26 25(滝根中希望献立) 26

献立: 春雨サラダ, 中華丼の具, ナムル, 春巻き, カットパン, 夏野菜の漬物, さばのみそ煮, カボチータ, オムレツ

献立: 麦ごはん, なののみそ汁, ごはん, 冬瓜のスープ, ごはん, 田舎汁, 黒糖パン, ジュリエンススープ

Table with columns for 幼稚園, 小学校, 中学校 and rows for 献立, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩.

牛乳, 豚肉, いか, わかめ, ハム, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ, エビ
牛乳, 中華春巻, 鶏肉, かつお節, 豆腐
牛乳, さばのみそ煮, 塩昆布, 豚肉

しょうが, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, にんじん, コーン, 冷凍のこ, たまねぎ, ねぎ, きゅうり, コーン
米, 上白糖, えごま, ねりごま, 菜油, ジャがいも, マドレーヌ
米, 上白糖, えごま, ねりごま, 菜油, ジャがいも, マドレーヌ

29 30 31

献立: きゅうりの旨塩サラダ, 麻婆ナス, ごま酢和え, さきみしそフライ, 和風和え, ショーロンポー(幼小1, 中2個), 冷たい食べ物や飲み物をとりすぎないようにしよう

献立: ごはん, わかめスープ, 麦ごはん, いんげんのみそ汁, ソフトめん, 夏野菜カレーうどん

Table with columns for 幼稚園, 小学校, 中学校 and rows for 献立, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩.

牛乳, 豚肉, 鶏肉, かつお節, 豆腐
牛乳, さきみしそフライ, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ
牛乳, 鶏肉, ほうれん草, 油揚げ, ショーロンポー

なす, たまねぎ, にんじん, にんじん, 椎茸, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, たけのこ, 干し椎茸
米, 菜油, ごま油, かつお節, 香味塩, レタス, かつお節, 椎茸
米, 菜油, ごま油, 白すりごま, 三温糖, ジャがいも

季節の野菜や果物を食べよう. Includes illustrations of vegetables and a fish, with text about eating seasonal produce for health.