



7・8 がつこんだてよていひょう



熊本市立芳野小・中学校

令和4年度

ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			小	中
				ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	きん	むぎごはん	牛乳 てりやきとうふハンバーグ かぼちゃとベーコンのもの わかめのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン みそ とうふハンバーグ あげ いりこだし とうふ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ えのき	○	○
4	げつ	ミルクパン	牛乳 レバーとポテトのナッツあえ はるさめスープ	パン あぶら さとう でんぷん カシューナッツ じゃがいも はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにくレバー かまぼこ ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン キャベツ しいたけ ねぎ	○	○
5	か	むぎごはん	牛乳 いわしのしょうがに すみそあえ なつのっぺ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく みそ いわしのしょうがに わかめ とうふ ちくわ こんぶかつおだし	にんじん とうがん しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう えだまめ しょうが かぼちゃ	○	○
6	すい	コッペパン	牛乳 チリコンカン やさいスープ フルーツミックス	パン あぶら さとう じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ しめじ みかんかん パインかん おうとうかん	○	○
あじのたび ～あまくさ～								
7	もく	ごはん	牛乳 しいらのこうみソース オクラのじゃこあえ シモンそうめんじる	こめ あぶら さとう でんぷん シモンそうめん	ぎゅうにゅう しいら わかめ しらす あげ かまぼこ こんぶかつおだし	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん おくら ねぎ えのき	○	○
8	きん	むぎごはん	牛乳 なすとピーマンのジャージャーどん もやしのナムル コーンとたまごのスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが いら なす たけのこ しいたけ にんにく ピーマン ちんげんさい もやし コーン	○	○
11	げつ	しょくパン	牛乳 キスフライ ラタトゥイユ カレースープ	パン ばんこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう キス ウインナー ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく なす とまと ピーマン キャベツ あかピーマン しめじ	○	○
12	か	むぎごはん	牛乳 マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	○	2年 ×
13	すい	コッペパン	牛乳 スパゲティーナポリタン レイシとチキンのマヨサラダ ムース	ぱん あぶら ムース スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チキンフレーク	にんじん たまねぎ トマト ピーマン キャベツ レイシ	○	2年 ×
14	もく	ごはん	牛乳 スタミナぶたキムチのため おかかあえ とうふのみそしる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかつお とうふ あげ みそ わかめ いりこだし	にんじん たまねぎ にんにく キムチ もやし いら キャベツ きゅうり えのき	○	2年 ×
15	きん	むぎごはん	牛乳 しおにくじゃが かりかりうめあえ いっしょくあじつけのり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす こうやとうふ ちぎりあげ あじつけのり	にんじん たまねぎ にんにく いら うめぼし キャベツ きゅうり	○	○
19	か	むぎごはん	牛乳 なつやさいカレー ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず いんげんまめ	たまねぎ にんにく しょうが なす ピーマン トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり	○	○
20	すい	ミルクパン	牛乳 ひやしちゅうか きびなごフライ ミニピーチゼリー	パン あぶら さとう ごま スパゲティ パンコ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう チキンフレーク きびなごフライ	にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン	○	○
8 がつ								
30	か	むぎごはん	牛乳 ポークカレー フルーツミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく パイン おうとう	○	○
31	すい	まるパン	牛乳 てりやきハンバーグ やさいのスープに	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん こまつな	○	○

※献立、材料、実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。

