



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
1	金	にくうどん (じこな うどん)	MILK	チーズはんぺんフライ いそかあえ ぶどうゼリー	ぶたにく なると はんぺん	牛乳 のり チーズ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ	じこなうどん パンこ ゼリー	あぶら	702 26.0
4	月	むぎごはん	MILK	マーボーなすどうふ ほうれんそうのナムル ヨーグルト	ぶたにく とうふ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ なす たけのこ きゅうり もやし しょうが にんにく	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	692 26.7
5	火	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる さけのマヨネーズやき だいこんとじゃこのサラダ	あぶらあげ さけ	牛乳 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう	ワエッグルフ あぶら ごま	626 26.1
6	水	メロンパン	MILK	ミネストローネスープ ミートボールのチャップ あえ(3) かいそうサラダ	ベーコン ミートボール ツナ	牛乳 かいそう ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	メロンパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	620 22.2
7	木	えだまめごはん	MILK	たなばたじる たなばたデザート ほしがたコック パックリス くきわかめのサラダ	いとこまほこ ツナ	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん オクラ ねぎ(あおいぶぶん)	えだまめ ねぎ しいたけ コーン きゅうり	こめ さとう じゃがいも(コック) たなばたデザート	あぶら ごま ごまあぶら	590 20.0
8	金	なつやさいカレー (むぎごはん)	MILK	さっぱりあえ アセロラゼリー	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ なす キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	685 21.7
11	月	さきたま ライスボールパン	MILK	えだまめのポタージュ かぼちゃコロッケ アーモンドあえ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ(コック) ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	ライスボールパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら バター アーモンド	705 25.8
12	火	わかめごはん	MILK	だいこんのみそしる さばのしおやき れいとうみかん こまつなとじゃこのサラダ	あぶらあげ さば	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	635 24.7
13	水	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる とりにくのしおからあげ(2) からしあえ ももゼリー	あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ ゼリー	あぶら	613 23.5
14	木	むぎごはん ふりかけ	MILK	もずくスープ ゴーヤチャンプルー パインヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ	牛乳 もずく のりふりかけ パインヨーグルト	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん)	えのきたけ ねぎ もやし ゴーヤ しょうが	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	615 25.6	
15	金	しおラーメン (ホット ちゅうかめん)	MILK	しゃんはいパオズ(2) はるさめサラダ	ぶたにく ハム パオズのぐ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	キャベツ ねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり	ホットちゅうか はるさめ さとう パオズのかわ	あぶら ごまあぶら	625 26.5
18	月	うみのひ									
19	火	むぎごはん	MILK	かみなりじる わふうハンバーグ おひたし れいとうみかん	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん キャベツ もやし みかん	こめ むぎ かたくりこ		665 25.1

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・12回



長瀬町の味だより

こんげつ ながとろまち と やさい しょう
今月、長瀬町で採れた野菜を使用します。

みな す ながとろまち のうか かつ あいじょうこ つく やさい
皆さんの住む長瀬町で、農家の方が愛情込めて作った野菜です。

あじ た くだ
味わって食べて下さい。



埼玉県産食材も紹介します



右の3つは秩父産

なつ やす
夏休みがはじまります
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

なつ やす
夏休みも

はやく 早く起き

はやく 早寝

わす 忘れずに!

あさ 朝ごはん

