

日 曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
1	水	なすとトマトの スパゲティ	○ コールスロー ポテトのチーズやき こだまスイカ	ベーコン,ぶたにく,だいず,チー ズ,ぎゅうにゅう,とうにゅう	オリーブオイル,スパゲッティ,さ とう,あぶら,じゃがいも,バター	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじ ん,エリンギ,なす,トマト,キャベ ツ,きゅうり,ホールコーン,パセ リ,こだますいか	591 kcal 26.4 g 23.3 g 2.1 g
2	木	ごはん	○ ツナコロッケ にんじんともやしのかおりあえ ぶたにくと豆腐のみそしる	ぎゅうにゅう,ツナ,ハム,ぶたに く,もめんどうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こ むぎこ,パンこ,さんおんとう,こん にやく	たまねぎ,ホールコーン,キャベ ツ,もやし,にんじん,えのきたけ, しょうが,レモン,ごぼう,だいこ ん,ねぎ,こまつな	587 kcal 21.0 g 20.1 g 2.6 g
3	金	とうもろこしごはん	○ さけのバターしょうゆかけ こまつなとキャベツのごまずあえ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう,サケ,ぶたにく,あぶ らあげ,みそ	こめ,むぎ,ごま,でんぶん,あぶ ら,バター,ごまあぶら,さんおん とう,じゃがいも	とうもろこし,こまつな,キャベツ, もやし,にんじん,たまねぎ,えの きたけ,ねぎ	589 kcal 25.0 g 22.5 g 2.1 g
6	月	ごはん のりのつくだに	○ きりぼしだいこんのたまごやき ツナともやしのあえもの かみなりじる	もみのり,あさり,ぎゅうにゅう,ぶ たにく,だいず,たまご,ツナ,もめ んどうふ	こめ,むぎ,さんおんとう,みずあ め,あぶら,ごまあぶら,ごま,じゃ がいも	たまねぎ,にんじん,きりぼしだい こん,はねぎ,こまつな,もやし, ホールコーン,だいこん,えのきた け,ねぎ	575 kcal 27.4 g 20.5 g 2.0 g
7	火	★沖縄県郷土料理 クファージュシー	○ ほきのいしがきやき ソーめんチャンプルー いなむどうち	ぶたにく,こおりどうふ,こんぶ, ぎゅうにゅう,ホキ,もめんどうふ, くきわかめ,たまご,かまぼこ,み そ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま,そ うめん,じゃがいも,こんにやく	しいたけ,にんじん,さやいんげ ん,もやし,キャベツ,たまねぎ,ね ぎ,こまつな	581 kcal 29.4 g 18.9 g 2.5 g
8	水	チンジャオロースーどん	○ いかときゅうりのサラダ はるさめたまごスープ れいとうみかん	ぶたにく,ぎゅうにゅう,ワカメ,イ カ,とりにく,もめんどうふ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら, じゃがいも,さんおんとう,でんぶ ん,ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ,たま ねぎ,ピーマン,あかパプリカ,に んじん,もやし,キャベツ,きゅうり, えのきたけ,こまつな,れいとうみ かん	593 kcal 24.0 g 16.8 g 2.4 g
9	木	えだまめごはん	○ ししゃものなんばんつけ キャベツのおひたし とうがんしる メロン	とりにく,しおこんぶ,ぎゅうにゅ う,ししゃも,おかか,ぶたにく,あ ぶらあげ,もめんどうふ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう, でんぶん,ごまあぶら,じゃがいも	えだまめ,しょうが,ねぎ,キャベ ツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ, こまつな,とうがん,アンデスメロ ン	577 kcal 26.5 g 18.4 g 2.6 g
10	金	チーズミートtoast	○ いんげんまめのクリームスープ あげかぼちゃいりサラダ	ぶたにく,だいず,チーズ,ぎゅう にゅう,ベーコン,しろいんげんま め,とうにゅう,なまクリーム,ハム	しよくパン,あぶら,こむぎこ,じゃ がいも,こめこ,ごま,さんおん とう	たまねぎ,にんじん,ホールコー ン,クリームコーン,パセリ,キャベ ツ,きゅうり,かぼちゃ	565 kcal 26.2 g 24.4 g 2.1 g
13	月	ごはん	○ だいずのあまからに さばのこうみやき こまつなとしらすのあえもの なすとあつあげのみそしる	だいず,ぎゅうにゅう,サバ,しら す,なまあげ,みそ	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら,さん おんとう,みずあめ,ごま,じゃが いも	しょうが,ねぎ,しそ,もやし,キャベ ツ,にんじん,こまつな,えのきた け,なす,みずな	606 kcal 27.8 g 23.0 g 2.0 g
14	火	ごはん くきわかめのつくだに	○ とりにくのあまずだれ こまつなのしょうゆあえ ぶたにくとやさのみそしる かわちばんかん	くきわかめ,ぎゅうにゅう,とりに く,おかか,ぶたにく,みそ	こめ,むぎ,さんおんとう,ごま,で んぶん,あぶら,ごまあぶら,じゃ がいも	しょうが,こまつな,キャベツ,もや し,にんじん,ごぼう,たまねぎ,だ いこん,かぼちゃ,えのきたけ,か わちばんかん	559 kcal 24.9 g 16.4 g 2.0 g
15	水	★2年生とうもろこし授業 なつやさいの カレーライス	○ こまつなサラダ ゆでとうもろこし フルーツかんでんポンチ	ぶたにく,だいず,ぎゅうにゅう,ツ ナ,かんでん	こめ,むぎ,バター,こむぎこ,あぶ ら,さとう,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,かぼちゃ,なす,ズッキーニ, こまつな,キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン,とうもろこし,みかんか ん,パインかん,おうとうかん	670 kcal 22.4 g 21.4 g 1.7 g
16	木	★セレクト給食 ★きなこあげばん ★ココアあげばん	○ りえんごうたん(ぶたにくとだいこん のいために) はるさめサラダ オレンジ	きなこ,ココア,ぎゅうにゅう,ぶた にく,なまあげ,ハム	パン,さとう,あぶら,こんにやく, じゃがいも,ごまあぶら,はるさめ, さんおんとう	にんじん,たけのこ,だいこん,チ ンゲンツアイ,きゅうり,キャベツ, もやし,ホールコーン,オレンジ	618 kcal 24.6 g 28.0 g 2.4 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー593kcal たんぱく質 25.5g 食塩相当量 2.2g  
 ※7月の給食指導目標 給食の時間を守ってたべよう。