

日	主食	牛乳 (主菜・副菜・汁物など)	おかず (主菜・副菜・汁物など)	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
2火	ジャージャーめん	○	新ごぼうのからあげ あじさいかんでん	ぶたひき肉 赤みそ こおりどうふ カルピス こなかんでん	むしちゅうかめん ごま油 三温糖 でん粉 油 さとう	きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ごぼう ぶどうジュース クランベリージュース	豆板醤 酒 塩 テンメンジャン しょうゆ こしょう	571 kcal 23.0 g 2.4 g
3水	グリーンピースごはん	○	とり肉とじゃがいもの甘からいため 野菜のうま味わん かわちぼんかん	とり肉 生あげ どうふ わかめ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	さやつきグリーンピース ねぎ にんにく たまねぎ しょうが えだまめ 赤パプリカ にんじん だいこん かわちぼんかん	酒 しょうゆ こしょう 塩 コチュジャン だしーかつお節	556 kcal 25.4 g 2.7 g
4木	ごはん	○	こまつなたまごやき 切干大根のいためもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ツナ どうふ ★たまご ぶたひき肉 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 はるさめ でん粉 白ごま ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな 切干しいたけ もやし にら えのき	塩 しょうゆ 酒 オイスターソース だしーかつお節	573 kcal 25.7 g 2.2 g
5金	ガーリックライス	○	ホキのコーンフレイクフライ ハムのサラダ トマトスープ	ホキ ハム 大豆	米 麦 オリーブ油 バター 小麦粉 油 コーンフレイク さとう じゃがいも 三温糖	にんにく にんじん キャベツ こまつな レモン たまねぎ トマト缶	しょうゆ 塩 パセリ 白ワイン こしょう 酢 からし バジル しょうゆ ケチャップ だしーとりがら	601 kcal 24.1 g 2.1 g
8月	あつあげキムチ丼	○	こまつなとたまごのスープ カリカリきなご豆	ぶた肉 白みそ 生あげ なると ★たまご いり大豆 きな粉	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キムチ ねぎ はくさい もやし にら えのき こまつな	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう だしーとりがら	637 kcal 30.7 g 2.4 g
9火	エコふりかけごはん	○	ししゃものねぎソース 大根のさっぱりサラダ えのきのみそ汁	おかか ししゃも 青大豆 生あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 白ごま ごま油 三温糖 油 さとう 白すりごま	こまつな ねぎ にんじん だいこん もやし たまねぎ えのき キャベツ	しょうゆ みりん 酒 酢 とうがらし 塩 からし だしーかつお節	552 kcal 30.1 g 2.5 g
10水	きんぴらドッグ	○	にぎずのからあげ 具だくさんミルクスープ メロン	ぶたひき肉 にぎず ベーコン 牛乳 こなチーズ 豆乳	コッペパン 油 しらたき 三温糖 米粉 ごま油 でん粉 上新粉 オリーブ油 じゃがいも シエルマカロニ	ごぼう にんじん にんにく しめじ たまねぎ ほうれんそう メロン	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう だしーとりがら	551 kcal 26.2 g 2.5 g
11木	カリカリうめごはん	○	いわしのかばやき ごま和え あおさのすまし汁	いわし 油あげ あおさ	麦 白ごま でん粉 油 三温糖 白すりごま さとう じゃがいも	カリカリうめ しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん えのき ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん だしーかつお節	558 kcal 24.6 g 2.5 g
12金	ごはん	○	なまあげのしょうがやき じゃがいものそぼろあん わかめのかきたま汁	生あげ おかか わかめ ぶたひき肉 ★たまご	米 麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	みりん しょうゆ 酒 塩 白こしょう だしーかつお節	592 kcal 27.9 g 1.7 g
15月	ジャンバラヤ 世界の料理(アメリカ)	○	シーザーサラダ ガンボスープ バナナ	ウィンナー とり肉 こなチーズ あさり ★エビ	米 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) 三温糖 じゃがいも 米粉 バター	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ こまつな オクラ ★バナナ	パプリカ粉 白ワイン チリパウダー クミン ケチャップ こしょう 塩 酢 ねがノハサ だしーとりがら	553 kcal 18.9 g 1.9 g
16火	ごはん	○	レバーといかのちゅうかいため ちゅうか風たまごスープ れいとうみかん	ぶたレバー ★イカ ★たまご	米 麦 でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし 糸こんにゃく か-こんにゃく 干しいたけ にら こねぎ れいとうみかん	しょうゆ 酒 豆板醤 みりん 塩 こしょう だしーとりがら	565 kcal 26.6 g 2.2 g
17水	手作りシナモンロールパン	○	サマーシチュー キャロットドレッシングサラダ さくらんぼ	ぶた肉 大豆 牛乳 ダイスチーズ	強力粉 さとう 油 グラニューとう 米粉 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ キャベツ こまつな さくらんぼ	パン酵母 塩 酢 シナモン こしょう だしーとりがら	562 kcal 23.4 g 2.0 g
18木	わかめごはん	○	さけのおしおやき いそべ和え ぶた肉のごまみそ汁	たきこみわかめ サケ ぎざみり ぶた肉 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 白ごま ねりごま 白すりごま ごま油 にんにく	もやし こまつな にんじん たまねぎ えのき キャベツ	塩 しょうゆ みりん だしーかつお節	562 kcal 27.9 g 2.1 g
19金	おきなわそば 郷土料理(沖縄県)	○	マーミナーチャンプルー サーターアンダギー	ぶた肉 おかか さつまあげ(卵不使用) 生あげ ★たまご	ラーメン さとう ごま油 小麦粉 三温糖 油 くるごとう	しょうが こねぎ にんじん もやし にら	みりん しょうゆ 塩 こしょう ベーキングパウダー だしーとりがら とんこつ	583 kcal 27.5 g 2.3 g
23火	うめちやつげ	○	ちくぜんに ずんだ白玉	とり肉 どうふ さつまあげ(卵不使用) こおりどうふ	米 麦 白ごま 油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 白玉粉 さとう	カリカリうめ こねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ さやえんどう えだまめ	酒 塩 しょうゆ みりん だしーかつお節 昆布	574 kcal 23.6 g 2.0 g
24水	バターチキンカレー	○	コーンサラダ 小玉すいか	とり肉 ヨーグルト レンズまめ 生クリーム	たまねぎ さとう バター 三温糖 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 小玉すいか	ケチャップ カレー粉 塩 ケチャップ こしょう 酢 ケチャップ 中濃ソース パプリカ粉 ガラムマサ だしーとりがら	581 kcal 20.3 g 1.4 g
25木	ごはん	○	ピーマン肉づめやき じゃがいものシャキシャキいため もずくのかきたま汁	ぶたひき肉 おから 豆乳 どうふ 生あげ ウィンナー もずく ★たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが ピーマン 干しいたけ にんじん キャベツ えのき	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ だしーかつお節	549 kcal 24.6 g 1.8 g
26金	メープルトースト	○	ホキとじゃがいものパスタ風ソース ABCスープ りんご	ホキ ベーコン 大豆	食パン バター 三温糖 メープルシロップ 油 でん粉 じゃがいも オリーブ油 さとう アルファベットマカロニ	にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 しめじ にんじん キャベツ バジル ★りんご	こしょう 白ワイン 塩 しょうゆ ケチャップ だしーとりがら	554 kcal 23.8 g 2.5 g
29月	ごはん	○	さばの南部やき 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁 国産オレンジ	サバ おかか 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 白ごま 黒ごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ なめこ ねぎ えのき オレンジ	酒 みりん しょうゆ だしーかつお節	551 kcal 26.5 g 1.7 g
30火	やきとり丼	○	けんちん汁 水無月(みなづき)	とり肉 ぶた肉 こおりどうふ	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 小麦粉 こんにゃく 上新粉 さとう 甘なっとう	しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん だいこん こねぎ	酒 しょうゆ みりん とうがらし こしょう 塩 だしーかつお節	592 kcal 24.9 g 2.2 g

今月の平均栄養価 エネルギー:571kcal たんぱく質:25.3g 食塩相当量:2.2g 今月の給食目標 よく噛んで食べましょう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。  
 ※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。