



日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
1	火	ごはん とり肉の甘酢だれ 小松菜と莖わかめの一味しょうゆ和え 豚肉と野菜のみそ汁 オレンジ	とり肉 莖わかめ おかか ぶた肉 みそ	米 麦 でん粉 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ もやし ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 かぼちゃ えのき オレンジ	561 25.2 1.9	とりにくのあますだれ あげたとりにくに、あま ずっぱいタレをからめま す。
2	水	ひ ちゅうか こまつな 冷やし中華 小松菜ぎょうざ もやしとツナの中華和え	ハム たまご ひじき 大豆 ツナ ぶた肉 わかめ ちりめんじゃこ	蒸し中華めん ごま油 油 さとう ごま ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	もやし きゅうり 玉ねぎ にんじん にら しいたけ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ	640 26.7 3.0	7がつのきゅうしょくも くひょうは、 「すききらいをしないで たべよう」です。 にがてなものにも、すこ しずつチャレンジしてみ ましょう。
3	木	《6年生：バイキング給食》 ごはん サバのごまつけ焼き 小松菜のおかか和え なすのみそ汁	サバ おかか 油揚げ みそ	米 麦 ごま じゃがいも 油	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 もやし なす ねぎ	558 24.9 1.6	
4	金	チーズミートドッグ いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りセサミサラダ ゆでとうもろこし	ぶた肉 大豆 ダイスチーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム ハム	無塩パン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 ごま さとう	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ とうもろこし	598 27.6 2.0	チーズミートドッグ ひきにく・だいすを、カ レーあじにあじつけし、 チーズをまぜ、パンには さんでやきます。
7	月	《七夕献立》 ちらし寿司 ほっけの一夜干し 七塔そうめん汁 七塔ポンチ	たまご のり ほっけ とり肉 粉寒天	米 さとう ごま 油 そうめん	れんこん たけのこ にんじん しいたけ 大根 さやえんどう キャベツ えのき ねぎ オクラ オレンジジュース ぶどうジュース パイン缶 ナタデココ	627 27.0 2.8	7がつ7かは、たなばた です。たなばたのほしそ らをイメージした、こん だてです。
8	火	ホイコーロー丼 きゅうりとじゃこの中華サラダ ごもくスープ 冷凍みかん	ぶた肉 みそ 莖わかめ とり肉 ちりめんじゃこ とうふ	米 麦 油 ごま油 さとう でん粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ たけのこ もやし 小松菜 きゅうり 玉ねぎ えのき しいたけ 冷凍みかん	606 24.2 2.3	ホイコーローどん キャベツとぶたにくを、 みそであじつけし、こは んにかけてたべます。
9	水	《セレクト給食》 ジャムトースト（いちご／ブルーベリー） たまごと小松菜のスープ じゃがいものハニーサラダ バナナ	とり肉 とうふ たまご 粉チーズ ハム	胚芽食パン でん粉 じゃがいも 油 はちみつ ごま	いちごジャム ブルーベリージャム にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり バナナ	559 24.8 2.1	セレクトきゅうしょく こんかいは、いちごジャ ムかブルーベリージャ ム、どちらかをえらびま す。
10	木	ごはん かつおのから揚げ 春雨とキャベツ炒め かぼちゃと豆乳のみそ汁	かつお ぶた肉 生揚げ みそ 豆乳	米 麦 でん粉 油 はるさめ さとう	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 えのき かぼちゃ ねぎ	589 28.2 1.9	タコライス ひきにくと、レタス・ト マトをごはんのにせてた べるよりです。
11	金	《郷土料理：沖縄県》 タコライス ゴーヤチャンプルー アーサ汁	ぶた肉 大豆 ダイスチーズ とうふ たまご おかか あおさ	米 麦 油 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ レタス トマト缶 トマト きゅうり ゴーヤ もやし 大根 えのき ねぎ	581 25.5 1.7	ゴーヤチャンプルー ゴーヤをつかったため ものです。
14	月	《3年生：枝豆さやとり》 枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがん汁 メロン	とり肉 ひじき ししゃも ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	枝豆 しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん とうがん メロン	587 26.1 2.5	えだまめごはん 3ねんせいさがさやとりを してくれます。 ひじきやとりにくといっ しょにごはんにまぜま す。
15	火	夏野菜のカレーライス こまつなサラダ きな粉クッキー	ぶた肉 ツナ きな粉 豆乳	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 さとう じゃがいも メープルシロップ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ 小松菜 にんじん もやし キャベツ ホールコーン	689 23.2 2.4	なつやさいのカレーライ ス かぼちゃやなすをつかい ます。
16	水	とうもろこしごはん 鮭のバターしょうゆかけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	昆布 サケ おかか ぶた肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま バター さとう じゃがいも でん粉 油	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのき 小松菜 玉ねぎ	565 25.2 2.2	こまつなガーリックパン こんげつののにえベーカ リーは、こまつな・にん にくをつかったパンで す。
17	木	《二之江ベーカリー》 小松菜ガーリックパン ポークビーンズ あさりのカリッとサラダ 小玉すいか	ヨーグルト 豆乳 大豆 ぶた肉 あさり	小麦粉 さとう バター マーガリン 油 じゃがいも でん粉 ごま	小松菜 にんにく にんじん マッシュルーム 玉ねぎ トマト缶 しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン 小玉スイカ	646 28.6 1.8	
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分	600kcal 25.9g 2.2g		

