



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 塩分 g	
1	水	ごはん <small>さわら とうみや</small> 鱈の香味焼き <small>こまつな</small> 小松菜のおかか和え <small>なすのみそ汁</small> <small>かわちばんかん</small> 河内晩柑	牛乳 さわら 茎わかめ おかか 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 じゃが芋 油	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 もやし なす ねぎ 河内晩柑	545 25.9 1.7	なすのみそしる なすをあぶらであけて、 みそしるにいれます。
2	木	きな粉揚げパン <small>ちゅうかごもく</small> 中華五目スープ <small>ちゅうかやさいいた</small> 中華野菜炒め グレープフルーツ	牛乳 きな粉 ぶた肉 豆腐	コッペパン 油 さとう パン粉 でん粉 じゃが芋 ごま油 はるさめ	玉ねぎ しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 小松菜 たけのこ キャベツ グレープフルーツ	555 23.1 2.0	きなこあげパン コッペパンをあけて、き なごさとうをまぶしま す。
3	金	《3年生：枝豆のさやとり》 <small>えだまめ</small> 枝豆ごはん <small>ししゃものなん蛮漬</small> キャベツのお浸し <small>とうがん汁</small>	牛乳 とり肉 塩昆布 ししゃも おかか ぶた肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃが芋	枝豆 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのき 小松菜 とうがん	564 26.2 2.6	えだまめごはん 3ねんせいがえだまめの さやとりをします。
6	月	《世界の料理：メキシコ》 チキンパエリア <small>スパニッシュオムレツ</small> エンサラダ・マリスコス (えび・いか) コシード	牛乳 とり肉 あさり ベーコン たまご ぶた肉 ダイスチーズ えび イカ ウィナー	米 麦 マーガリン 油 じゃが芋 オリーブ油 さとう ペンネ	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ビーマン きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 しめじ	578 29.2 2.3	コシード ポトフのようなりょうり です。 
7	火	《七夕献立》 さけいりちらし寿司 <small>七夕そうめん汁</small> 七夕ポンチ (ナタデココ)	牛乳 たまご 鮭 のり とり肉 粉寒天	米 さとう 油 ごま そうめん	れんこん たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう 大根 ねぎ キャベツ えのき オクラ みかんジュース ぶどうジュース パイン缶 ナタデココ	615 23.0 2.1	さけいりちらしすし たなばたをイメージして もりつけします。  たなばたポンチ ぶどうジュース・みかん ジュースや、ほしがたの ナタデココをつかいま す。
8	水	チーズミートトースト いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム ハム	無塩食パン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 ごま さとう	玉ねぎ にんじん 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 メロン	579 26.6 2.1	とりにくのあますだれ あげたりにくに、あま すをかけます。
9	木	ごはん <small>くさ つかだに</small> 茎わかめの佃煮 とり肉の甘酢だれ <small>こまつな</small> 小松菜のしょうゆ和え <small>ぶたにく やさい</small> 豚肉と野菜のみそ汁 <small>かわちばんかん</small> 河内晩柑	牛乳 茎わかめ とり肉 おかか ぶた肉 みそ	米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 じゃが芋	しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 かぼちゃ えのき 河内晩柑	562 25.1 2.0	とりにくのあますだれ あげたりにくに、あま すをかけます。
10	金	《セレクト給食》 <small>なつやさい</small> 夏野菜のカレーライス <small>こまつな</small> 小松菜 小松菜ケーキ/キャロットケーキ	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ たまご	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 じゃが芋 さとう バター	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 コーン	683 23.0 2.6	1がっきのセレクトきゅう りょうです。 ・こまつなケーキ ・キャロットケーキ どちらかをえらびます。
13	月	とうもろこしごはん さけいりバターしょうゆかけ <small>こまつな</small> 小松菜とキャベツのごま酢和え じゃがもち汁	牛乳 鮭 ぶた肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま でん粉 油 バター ごま油 さとう じゃが芋	とうもろこし 小松菜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	590 25.0 2.1	
14	火	ひやし中華 <small>こまつな</small> 小松菜ぎょうざ もやしとツナの中華和え	牛乳 ハム たまご ひじき 大豆 ぶた肉 ツナ 茎わかめ ちりめんじゃこ	蒸し中華めん ごま油 油 ごま さとう すりごま 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 なら しいたけ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ	563 24.9 3.0	こまつなぎょうざ ぎょうざのぐざいに、こ まつなをつかいます。
15	水	《郷土料理：沖縄県》 タコライス ゴーヤチャンプルー アーサー汁	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 ダイスチーズ 豆腐 たまご おかか あおさ	米 麦 油 ごま油 じゃが芋	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 ゴーヤ もやし 大根 えのき ねぎ	598 27.5 1.8	タコライス ケチャップなどであじつ けたひきにくと、レタ スやトマトをごはんにの せてたべます。
16	木	《6年生：バイキング給食》 ごはん <small>かつおのから揚げ</small> <small>はるさめ</small> 春雨とキャベツ炒め かぼちゃと豆乳のみそ汁	牛乳 かつお ぶた肉 生揚げ みそ 豆乳	米 麦 油 でん粉 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	586 28.4 1.9	ゴーヤチャンプルー ゴーヤはおきなわけんの とくさんひんです。
17	金	《二之江ベーカリー》 <small>こまつな</small> 小松菜ガーリックパン <small>ポークビーンズ</small> きゅうりのごまドレサラダ <small>こたま</small> 小玉スイカ	牛乳 ヨーグルト 豆乳 大豆 ぶた肉 生クリーム ツナ	小麦粉 さとう バター マーガリン 油 じゃが芋 ごま	小松菜 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 小玉スイカ	648 27.0 1.7	こまつなガーリックパン こまつな・にんにくなど をパンのきじにねりこん で、やきます。

★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 590 kcal  
たんぱく質 25.8g  
塩分 2.2g

