



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	小松菜の五目あんかけ丼	○	野菜の辛し和え すまし汁 小玉すいか (1/24)	豚こま, 木綿豆腐, イカ, 飲用牛乳, 絹ごし豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 三温糖, だん粉	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな, キャベツ, もやし, えのきたけ※, 小玉スイカ	739 kcal 33.5 g 18.8 g 3.1 g
2火	二色トースト(ブルーベリージャム, チーズ)	○	いんげん豆のクリームスープ かぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし (1/6本)	ピザチーズ, 飲用牛乳, ベーコン, 白いんげん豆, 豆乳, 牛乳, 生クリーム(乳)	食パン, 無塩バター, サラダ油(米), コーンスターチ, 油(米), アーモンド, 三温糖	ブルーベリー(ジャム), にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, 西洋かぼちゃ, とうもろこし	735 kcal 29.4 g 29.2 g 2.8 g
3水	枝豆ごはん	○	ししやもの南蛮漬け 小松菜とハムのごま酢和え とうがんと汁	ひじき, 鶏ひき肉, 飲用牛乳, ししやも, ポンレスハム, 豚こま, 油揚げ, 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 三温糖, だん粉, 油(米), ごま油, 白ごま(いり)	えだまめ(冷凍), しょうが, ねぎ※, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, とうがんと汁	728 kcal 29.2 g 23.0 g 2.7 g
4木	ジャージャー麺	○	粉ふき芋 杏仁豆腐	鶏ひき肉, 大豆(国産), 豆みそ, 赤みそ, 飲用牛乳, あおのり, 粉寒天, 牛乳	蒸し中華めん, ごま油, サラダ油(米), 三温糖, だん粉, じゃがいも, さとう	にんじん, こまつな, もやし, にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, バイ缶	700 kcal 26.5 g 21.6 g 1.9 g
5金	七夕ちらし寿司 七夕献立	○	鶏の照り焼き そうめん汁 七夕ポンチ	からふとます, たまご, きざみのり, 飲用牛乳, 若鶏肉モモ(皮付き), 木綿豆腐	精白米, 粒麦, さとう, 白ごま(いり), サラダ油(米), だん粉, そうめん(乾)	にんじん, かんぴょう(乾), 干し椎茸, れんこん, しょうが(甘酢漬), さやえんどう, しょうが, だいこん(葉なし), ねぎ, こまつな, みかん缶, バイ缶	813 kcal 36.7 g 25.5 g 3.2 g
8月	酢豚丼	○	パンサンスー 五目たまごスープ	豚モモ(脂身付き), 凍り豆腐, 飲用牛乳, ポンレスハム, 豚こま, 木綿豆腐, たまご	精白米, 押麦, だん粉, 油(米), サラダ油(米), 三温糖, 緑豆はるさめ, 白ごま(いり), ごま油	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮缶詰), 干し椎茸, キャベツ, こまつな, もやし	804 kcal 31.3 g 24.3 g 2.7 g
9火	ごはん	○	大豆とちりめんじゃこのごまがらめ 切干大根のたまご焼き 小松菜のツナ和え かみなり汁	大豆(国産), ちりめんじゃこ, 飲用牛乳, 豚挽肉, たまご, まぐろ缶詰, 鶏こま, 木綿豆腐・押し	精白米, 粒麦, だん粉, 油(米), 三温糖, 白ごま(いり), サラダ油(米), ごま油	切干しだいこん, にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, だいこん(葉なし), ねぎ	776 kcal 34.2 g 25.8 g 2.5 g
10水	フィッシュバーガー or チキンタツタバーガー セレクト給食	○	ポテトセサミサラダ 千切り野菜のミルクスープ	すけとうだら, 飲用牛乳, ベーコン, 牛乳	丸パン, 無塩バター, サラダ油(米), 小麦粉, 乾パン粉, 油(米), じゃがいも, 白ごま(いり), 三温糖	キャベツ, にんじん, 玉葱, きゅうり, セロリー, こまつな	719 kcal 33.7 g 29.2 g 1.9 g
11木	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	飲用牛乳, サケ, かつお節, 豚こま, 細切りこんぶ, 油揚げ	精白米, 粒麦, 小麦粉, だん粉, 油(米), 無塩バター, 三温糖, サラダ油(米), じゃがいも	ホールコーン(冷), キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 玉葱, だいこん(葉なし), ねぎ	794 kcal 32.1 g 27.4 g 3.1 g
12金	チンジャオロース丼	○	海藻ごまサラダ はるさめスープ	豚せん切り, 飲用牛乳, 冷凍わかめ, 干ひじき, 鶏こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油(米), だん粉, 三温糖, ごま油, 白ごま(いり), 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, 切干しだいこん, たけのこ(ゆで), ピーマン, にんじん, もやし, きゅうり, 玉葱, こまつな	734 kcal 26.6 g 16.7 g 2.7 g
16火	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	冷凍茎わかめ, 飲用牛乳, 鶏肉むね, かつお節, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ	精白米, 雑穀(五穀), 三温糖, 白ごま(いり), だん粉, 油(米), ごま油	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, 玉葱, だいこん(葉なし), 西洋かぼちゃ	733 kcal 32.4 g 19.5 g 2.1 g
17水	クアージュシー 沖縄県郷土料理	○	黒糖イカ焼き 豆腐のチャンプルー アーサー汁	豚角切り, 糸こんぶ, 飲用牛乳, イカ, 豚こま, 木綿豆腐・押し, たまご, かつお厚削り, あおさ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 三温糖, ごま油, 黒砂糖, さとう	干し椎茸, にんじん, こまつな, しょうが, 玉葱, もやし, ねぎ※	730 kcal 38.8 g 25.0 g 2.7 g
18木	夏野菜のカレーライス	○	カリカリ大豆のサラダ フルーツ寒天	豚こま, 飲用牛乳, 粉寒天	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 無塩バター, 小麦粉, だん粉, 油(米), さとう	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 西洋かぼちゃ, スズキーニ, ピーマン, トマト缶詰(ホール), キャベツ, こまつな, バイ缶, パナナ	841 kcal 28.6 g 22.4 g 2.5 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・7月の平均栄養価 エネルギー 757カロリーー 塩分 2.6グラム

7月の旬の食材

胡瓜、なす、トマト、枝豆、ゴーヤ
きす、太刀魚、スイカ、桃 etc...



お詫び

6月に提供予定でした果物は、物価の高騰と予算の都合により取りやめました。申し訳ございません。詳細はtetoruや学校HPに掲載しております。ご確認ください。よろしくお願いたします。