

日	曜日	献立名	牛乳	食　品　名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうい	
1	月	ごはん あじのてりやき じゃがいもわかめのみそしる とさじょうゆのおひたし	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう あじてりやき、ぶたにく なまあげ、わかめ	なす、にんじん、かぼちゃ、 ほうれんそう、もやし、キャベツ	かつおぶし さばぶし、にぼし わふうだし みそ、とさしゅうゆ	603 26.0
2	火	ごはん とりのメキシカンソース シーフードスープ ツナとえだまめのサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも わふうたまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりしお・コンソメづけ ほたて、いか、えび、まぐろ	にんにく、たまねぎ、にんじん あおピーマン、トマト、こまつな キャベツ、きゅうり、えだまめ	コンソメ、しお、こしょう サバ・ウナギ、こんぶ とりがらスープ	656 29.9
3	水	ごはん コーンいりシュウマイ ごもくスープ プルコギ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう コーンいりシュウマイ ぶたにく	しょうが、にんじん、たけのこ もやし、きくらげ、こまつな にんにく、たまねぎ、にら、ねぎ	こしょう、にぼし とりがらスープ、さけ ちゅうかだし しょうゆ、しお、みそ	634 26.6
4	木	ココアあげパン チキンマスタード やさいとたまごのスープ さんかいサラダ(マヨネーズ)	○	ツイストパン さとう、あぶら じゃがいも、マカロニ でんぷん、マヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンマスタード ベーコン、たまご、だいず ほたて、いか	にんじん、たまねぎ、サゲンサイ パセリ、カリフラワー、キャベツ きゅうり	ココア、こんぶ こしょう、ブイヨン コンソメ、しょうゆ、しお	635 25.8
5	金	ごはん、わふうハンバーグ とうがんのえびだんごじる こまつなとあぶらげのおひたし まんてんゼリー	○	こめ、きょうかまい さとう、でんぷん まんてんゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ えびだんご、かまぼこ あぶらあげ	とうがん、にんじん、えのきたけ、 こまつな、しめじ、ほうれんそう	さけ、しょうゆ みりん、かつおぶし さばぶし、にぼし わふうだし、しお	672 27.4
8	月	ごはん ホキのなんばんづけ もずくいりスープ パンサンサー (ちゅうかはるさめサラダ)	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ホキでんぷんつき ぶたにく もずく、ボンレスハム	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、あおピーマン、ねぎ たけのこ、ほししいたけ、きゅうり もやし	しょうゆ、す こしょう ちゅうかだし、しお	668 26.9
9	火	ごもくちらしずし しのだむし なるとのすましじる なめことやさいのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、かつおぶし ひじき、こおりどうふ、とりにく なると、ちくわ、スライプ・ルエッグ しのだむし、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ グリンピース、たまねぎ、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ なめこ	しょうゆ、わふうだし さけ、さばぶし、す かつおぶし、にぼし とさしゅうゆ、しお	617 24.9
10	水	ごはん チキンピカタ (ケチャップ) ボルシチ グリーンサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう チキンピカタ、ぶたにく チーズ、なまクリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、キャベツ、ビーツ トマト、パセリ、きゅうり さやいんげん	ケチャップ、こんぶ こしょう、ブイヨン とりがらスープ コンソメ、しお	679 27.1
11	木	ごはん メンチカツ (ソース) さつまじる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう、メンチカツ ぶたにく、とうふ あぶらあげ、しおこんぶ	にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ、キャベツ、きゅうり	ソース、かつおぶし さばぶし、みそ わふうだし にぼし	669 21.7
12	金	じごなうどん なすなんばんじる やさいしんじょう もやしのごまずあえ	○	じごなうどん さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく なると、あぶらあげ やさいしんじょう	なす、たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ、もやし、きゅうり	かつおぶし、す さばぶし、しお わふうだし しょうゆ	612 25.7
15	月	うみの日						
16	火	ナン キーマカレー スペインオムレツ (ケチャップ) わかめサラダ(ドレボトル)	みかん ジュース	ナン、あぶら ハンパソージードレッシング	ぶたにく、わかめ スペインオムレツ ぎゅうにゅう	にんにく、にんじん、たまねぎ トマト、りんご、グリンピース キャベツ、きゅうり、とうもろこし みかんジュース	こしょう ウスターソース、あかワイン カレー粉、ケチャップ ハヤシルウ	636 24.1
17	水	コーンライス クリスピーチキン うずらのたまごのスープ いろどりサラダ(ドレボトル) ぶどうゼリー	○	こめ、きょうかまい あぶら、バター やさしいっぱいわふうドレッシング ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう クリスピーチキン ベーコン、とりにく うずらのたまご	たまねぎ、とうもろこし、パセリ にんじん、キャベツ マッシュルーム、あかピーマン きピーマン、さやいんげん	コンソメ、しょうゆ こしょう、さけ しお	698 24.4
給食回数		12回						

※　こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
※　おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※　ぎゅうにゅうは、まいにちです。(7/16のみ、みかんジュースになります)
※　ふともじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

7月平均栄養摂取量	
エネルギー	648kcal
タンパク質	25.9g
炭水化物	89.0g
脂質	20.1g(27.9%)
食塩相当量	3.0g

2がっきのきゅうしょくは、
8月28日(水)からはじまります。