

給食目標:マナーを意識して食事をしよう

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
1 水	ミルクパン	○	なすとポテトのミートグラタン コーンと野菜スープ	★牛乳,豚肉,大豆, ★ピザ用チーズ,鶏肉	★ミルクパン,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,砂糖	なす,にんにく,にんじん, たまねぎ,しょうが, ★ダイストマト缶, ホールコーン,キャベツ	566 kcal 27.3 g
2 木	ねぎ塩ぶた丼	○	みそけんちん汁 りんごゼリー	豚肉,★牛乳,削り節, 鶏肉,油揚げ	米,麦,油,ごま油,でん粉, こんにゃく,じゃがいも, 砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,もやし, レモン汁,ピーマン,ごぼう, だいこん,りんごジュース	595 kcal 22.8 g
3 金	上海麺	○	揚げぎょうざ くだもの(オレンジ)	豚肉,鶏がら,★いか, ★むきえび,★牛乳,大豆	蒸し中華麺,油,でん粉, ごま油,小麦粉, ぎょうざの皮,揚げ油	しょうが,にんにく,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ, キャベツ,もやし, チンゲンサイ,はくさい, ねぎ,にら,オレンジ	591 kcal 22.9 g
6 月	アラビアータ風ミートスパゲティ	○	海藻サラダ くだもの(さくらんぼ)	豚肉,大豆,★牛乳, 海藻サラダ	スパゲッティ,サラダ油, ごま油,砂糖	にんにく,たまねぎ, にんじん,★ダイストマト缶, キャベツ,きゅうり, もやし,さくらんぼ	547 kcal 24.6 g
7 火	五目ちらし寿司 七夕献立	○	魚の竜田揚げ 七夕汁 	昆布,油揚げ,削り節, きざみのり,★牛乳, 鯖,鶏肉,かまぼこ	米,砂糖,米粉,でん粉, 油,そうめん	にんじん,たけのこ, 干しいたけ,しょうが, えのきたけ	601 kcal 26.2 g
8 水	豚キムチ丼	○	ワンタンスープ フルーツポンチ	豚肉,★牛乳,鶏肉	米,麦,油,三温糖, ごま油,ワンタンの皮, 砂糖	にんにく,たまねぎ,にら, えのきたけ,もやし, はくさいキムチ漬,しょうが, にんじん,きくらげ,ねぎ, 白桃缶,みかん缶, パイナップル缶	598 kcal 23.4 g
9 木	ツナそぼろごはん	○	ひじき入り和風サラダ カレー肉じゃが	ツナ,★ちりめんじゃこ, ★牛乳,干ひじき,油揚げ, 削り節,豚肉	米,麦,砂糖,つきこんにゃく, サラダ油,じゃがいも, 三温糖	にんじん,しょうが,小松菜, はくさい,ホールコーン, 干しいたけ,たまねぎ	592 kcal 26.1 g
10 金	冷やし五目うどん	○	パラパラかき揚げ ちくわの磯辺揚げ	昆布,削り節,鶏肉, 油揚げ,かまぼこ, ★牛乳,大豆,青のり, カットわかめ,焼き竹輪	うどん,砂糖,さつまいも, 米粉,でん粉,揚げ油, 小麦粉	にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,小松菜,ねぎ	587 kcal 20.3 g
13 月	ターメリックライス	○	タンドリーチキン マセドアンサラダ 肉ボールスープ	★牛乳,鶏肉, ★プレーンヨーグルト, 鶏がら,豚肉	米,麦,じゃがいも, サラダ油,砂糖, 生パン粉	にんにく,しょうが, にんじん,きゅうり, たまねぎ,はくさい	596 kcal 25.4 g
14 火	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソース えのきときくらげのスープ	★牛乳,★いか,鶏肉	米,麦,でん粉,揚げ油, じゃがいも,ワンタンの皮, ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,きくらげ	612 kcal 22.2 g
15 水	はちみつレモントースト	○	フレンチサラダ コーンシチュー	★牛乳,豚肉, ★調理用牛乳	★食パン,★バター, はちみつ,サラダ油, 砂糖,じゃがいも,小麦粉	レモン汁,キャベツ, きゅうり,にんじん, しょうが,ホールコーン	606 kcal 20.5 g
16 木	チキンカレーライス	○	オニオンドレッシングサラダ くだもの(小玉すいか)	鶏肉,レンズマメ,★牛乳	米,麦,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし,小玉すいか	638 kcal 19.8 g

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。
*アレルギー食品には★を表示しています。