

給食目標：食事で生活リズムを整えよう

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
4 火	ドライカレー ★歯と口の健康週間給食	○	海そうサラダ くだもの（パイン）	豚肉、レンズまめ、大豆、粉チーズ、牛乳、海藻サラダ	米、麦、油、砂糖、バター、ごま油、白いりごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、パインアップル	604 kcal 23.0 g
5 水	ごはん ★歯と口の健康週間給食	ジュ ョア	いかの照り焼き いもきんぴら 豆豚汁	ジョア、いか、豚肉、削り節、豚肉、油揚げ、大豆、豆腐	米、麦、砂糖、油、じゃがいも、ごま油、白いりごま、こんにゃく	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、ねぎ	556 kcal 29.1 g
6 木	セサミトースト ★歯と口の健康週間給食	○	クルトン入りサラダ コーンチャウダー	ベーコン、鶏肉、牛乳、調製豆乳	食パン、バター、白すりごま、白ねりごま、グラニュー糖、砂糖、サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン	563 kcal 21.5 g
7 金	じゃこわかめごはん ★歯と口の健康週間給食	○	いりどり 干草和え	ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、牛乳、削り節、鶏肉、鶏卵	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、にんじん、たけのこ、さやいんげん、もやし、はくさい、小松菜	564 kcal 22.3 g
10 月	いわしのかばやき丼 ★入梅給食	○	野菜の梅おかか和え 沢煮わん	いわし、牛乳、かつお節、削り節、豚肉	米、麦、小麦粉、油、三温糖、白いりごま、ごま油、でん粉	しょうが、にんじん、きゅうり、しょうが、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン	573 kcal 25.5 g
11 火	メロンパン	○	フレンチサラダ ミネストローネ	鶏卵、牛乳、ベーコン、豚肩	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、油、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト缶詰	616 kcal 21.1 g
12 水	こぎつねごはん	○	切り干し大根の卵焼き 田舎汁	油揚げ、牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、豆腐、赤みそ	米、麦、砂糖、白いりごま、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、切り干し大根、だいこん、しめじ、ねぎ	572 kcal 23.9 g
13 木	ジャージャー麺	○	のり塩ビーンズポテト くだもの（メロン）	豚肉、高野豆腐、牛乳、大豆、青のり	蒸し中華麺、油、三温糖、でん粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、メロン	624 kcal 20.2 g
14 金	コーンピラフ	○	魚のバーベキューソースかけ 野菜スープ	鶏肉、牛乳、ホキ、鶏がら、ベーコン	米、麦、バター、油、でん粉、砂糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン、りんご、レモン、しょうが、キャベツ	605 kcal 24.6 g
17 月	キムチチャーハン	○	チャプチェ わかめスープ	豚肉、鶏卵、牛乳、豆腐、わかめ	米、麦、油、砂糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	にんじん、ねぎ、はくさいキムチ漬、グリーンピース、しょうが、にんにく、たけのこ、にら、たまねぎ、しめじ	551 kcal 22.2 g
18 火	ハヤシライス	○	枝豆サラダ くだもの（小玉すいか）	豚肉、いんげん豆、牛乳	米、麦、砂糖、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、枝豆、きゅうり、だいこん、小玉すいか	617 kcal 19.7 g
19 水	パインパン	○	えびポテトグラタン カレードRESSINGサラダ	牛乳、鶏肉、むきえび、豆乳、チーズ	パインパン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、もやし	556 kcal 25.2 g
20 木	ごはん ★減塩給食	○	鶏肉の塩麹焼き ごま和え みそ汁	牛乳、鶏肉、厚削り節、油揚げ、赤みそ	米、麦、砂糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、キャベツ、なす、えのきたけ、小松菜	575 kcal 24.8 g
21 金	けんちんうどん ★夏至給食	○	たこぺったん	厚削り節、鶏肉、油揚げ、牛乳、大豆、たこ、かつお節	うどん、油、さといも、つきこんにゃく、ごま油、小麦粉	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、ホールコーン、キャベツ	597 kcal 23.4 g
24 月	しじじゅうしい ★郷土料理給食 沖縄県	○	にんじんしりしり もずくスープ サーターアンダギー	豚肉、刻み昆布、油揚げ、牛乳、ツナ缶、もずく、鶏卵	米、麦、油、三温糖、糸こんにゃく、でん粉、小麦粉、黒砂糖、砂糖	にんじん、えのきたけ、しょうが、たまねぎ	608 kcal 19.6 g
25 火	ごはん	○	あじフライ 野菜のからし和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、まあじ、厚削り節、油揚げ、豆腐	米、麦、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、油	にんじん、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	647 kcal 27.9 g
26 水	ねぎ塩ぶた丼	○	春雨サラダ あじさいゼリー	豚肉、牛乳、ポークハム	米、麦、油、ごま油、白いりごま、でん粉、はるさめ、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、きゅうり、ホールコーン、ぶどうジュース	560 kcal 19.6 g
27 木	スパゲッティナポリタン	○	ツナサラダ ひよこ豆のスープ	豚肉、ウィンナー、粉チーズ、牛乳、ツナ缶、ベーコン、鶏むね肉、鶏がら、ひよこまめ	スパゲッティ、油、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン、小松菜、キャベツ、セロリー、しょうが	555 kcal 25.4 g
28 金	ピロシキ風パン	○	マセドアンサラダ フルーツ和え	豚肉、大豆、牛乳	ショートニングパン、小麦粉、緑豆はるさめ、ソフトパン粉、じゃがいも、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、きゅうり、パインアップル、黄桃、みかん、干しぶどう、りんごジュース	583 kcal 20.4 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。