

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 火	こぎつねごはん	○ カレー肉じゃが	もやしの酢醤油和え	鶏肉,油揚げ,削り節,★牛乳,豚肉	米,麦,サラダ油,三温糖,★白いりごま,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,しめじ,もやし,きゅうり,干しいたけ,たまねぎ,小松菜	552 kcal 23.3 g
2 水	黒砂糖パン	○ きゃべつとベーコンのチャウダー	なすとポテトのミートグラタン	★牛乳,豚肉,大豆,★ピザ用チーズ,ベーコン,豚肉,調製豆乳,レンズまめ	★黒砂糖パン,サラダ油,じゃがいも,砂糖,米粉	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,キャベツ	628 kcal 27.8 g
3 木	五目ごはん	○ ごまあえ けんちん汁	魚の香味焼き	鶏肉,油揚げ,★牛乳,▲ホキ,厚削り節,鶏肉,豆腐	米,麦,油,砂糖,ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白すりごま,サラダ油,こんにゃく	たけのこ(水煮),にんじん,干しいたけ,にんにく,しょうが,ねぎ,もやし,キャベツ,小松菜,ごぼう,だいこん	508 kcal 26.1 g
4 金	ごはん	○ 中華サラダ 大根とわかめのスープ	いかとじゃがいものチリソース	★牛乳,★いか,鶏肉,カットわかめ	米,麦,揚げ油,じゃがいも,ごま油,三温糖,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,だいこん,しめじ,小松菜	541 kcal 20.2 g
7 月	ちらし寿司 	○ 薬味ソースサラダ セタ汁	魚の竜田揚げ	昆布,高野豆腐,油揚げ,きざみのり,★牛乳,鯖,削り節,鶏肉,かまぼこ	米,砂糖,三温糖,でん粉,油,ごま油,サラダ油,そうめん	にんじん,干しいたけ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,ねぎ,にんにく,えのきたけ	568 kcal 25.0 g
8 火	アラビアータ風ミートスパゲティ	○ 海藻サラダ 果物(オレンジ)	海藻サラダ	豚肉,大豆,★牛乳,海藻サラダ	スパゲティ,サラダ油,ごま油,砂糖,★白いりごま	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,オレンジ	546 kcal 24.5 g
9 水	焼きカレーパン	○ フレンチサラダ 豆乳スープ	フレンチサラダ	豚肉,大豆,★牛乳,ベーコン,鶏肉,鶏がら,調製豆乳	★ショートニングパン,サラダ油,小麦粉,ソフトパン粉,砂糖,油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,マッシュルーム,しょうが,はくさい	537 kcal 22.7 g
10 木	ブルコギ丼	○ 白菜の甘酢あえ 春雨スープ	白菜の甘酢あえ	豚肉,★牛乳,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油,はるさめ	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,はくさい,しょうが,ねぎ	564 kcal 22.4 g
11 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	パラパラかき揚げ	昆布,削り節,油揚げ,★牛乳,大豆,カットわかめ,焼き竹輪,青のり	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	592 kcal 20.0 g
14 月	鶏肉のねぎ塩丼	○ 田舎汁 アセロラゼリー	田舎汁	鶏肉,★牛乳,削り節,豆腐,赤みそ	米,麦,ごま油,でん粉,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,にら,レモン汁,だいこん,しめじ,ねぎ,アセロラジュース	536 kcal 21.8 g
15 火	ごはん	○ 鮭の南蛮漬け おひたし みそ汁	鮭の南蛮漬け	★牛乳,生鮭,かつお節,厚削り節,油揚げ,赤みそ	米,麦,でん粉,小麦粉,油,砂糖	しょうが,万能ねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜,なす,えのきたけ,ねぎ	547 kcal 23.7 g
16 水	じゃじゃ麺	○ わかめサラダ ワントンスープ	わかめサラダ	豚肉,大豆,鶏がら,★牛乳,カットわかめ,鶏肉	ごま油,砂糖,でん粉,うどん,サラダ油,★白いりごま,ワントンの皮	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,きゅうり,もやし,ホールコーン,きくらげ,にら	521 kcal 24.2 g
17 木	夏野菜カレー	○ コーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	コーンサラダ	豚肉,★牛乳 	米,麦,油,サラダ油,小麦粉,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,★ダイストマト缶,なす,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,冷凍みかん	623 kcal 18.3 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。

