

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月	冷やしきつねうどん ★半夏生給食	○	魚とじゃがいもの磯香揚げ	昆布、削り節、油揚げ、牛乳、もうかざめ、青のり	うどん、砂糖、油、でん粉、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、小松菜、ねぎ、しょうが、にんにく	597 kcal 25.3 g
2火	黒砂糖パン	○	なすとポテトのミートグラタン グリーンサラダ	牛乳、豚肉、大豆、ピザ用チーズ	黒砂糖パン、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、なす、ホールトマト缶、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、レモン	579 kcal 25.9 g
3水	チキンピラフ	○	鮭のバジル焼き 豆乳スープ	鶏がら、鶏肉、牛乳、生鮭、ベーコン、豆乳	米、麦、油、マヨネーズ、ソフトパン粉、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、しめじ、小松菜	564 kcal 29.2 g
4木	ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼き ゆで野菜ポン酢かけ 冬瓜のみそ汁	牛乳、鶏肉、削り節、油揚げ、赤みそ	米、麦、ごま油、三温糖、白ねりごま、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず、たまねぎ、とうがら	589 kcal 25.0 g
5金	ちらしずし ★七夕給食	○	きびなごのから揚げ 七タ汁 天の川ゼリー	昆布、油揚げ、削り節、鶏卵、牛乳、きびなご、鶏肉、かまぼこ、調理用牛乳、生クリーム	米、砂糖、白いりごま、油、でん粉、小麦粉、そうめん	にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、しょうが、えのきたけ、小松菜、絵模様寒天	581 kcal 24.7 g
8月	しょうが焼き風丼 ★2年生とうもろこしの皮むき	○	ゆでとうもろこし 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉、牛乳、昆布、削り節、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、ごま油、でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、ピーマン、とうもろこし、えのきたけ	621 kcal 25.2 g
9火	カレーミートtoast ★減塩給食	○	じゃがいものポタージュ フルーツポンチ	豚肉、大豆、ピザ用チーズ、牛乳、豆乳、生クリーム	無塩食パン、サラダ油、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、黄桃(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)	597 kcal 25.8 g
10水	ごはん	○	魚のねぎソースかけ ごま和え かきたま汁	牛乳、鯖、削り節、カットわかめ、鶏卵	米、麦、砂糖、ごま油、白ねりごま、白すりごま、白いりごま、でん粉	ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、はくさい、小松菜、干しいたけ	601 kcal 27.0 g
11木	塩ラーメン	○	切り干し大根サラダ 米粉のいちごジャムケーキ	豚肉、鶏がら、牛乳、ツナ缶、鶏卵	冷凍ラーメン、ごま油、油、白いりごま、砂糖、米粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、切り干し大根、きゅうり、いちごジャム	573 kcal 22.2 g
12金	梅わかごはん	○	春巻き 中華スープ くだもの(冷凍みかん)	炊き込みわかめ、牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、麦、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、でん粉、春巻きの皮	刻み梅、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、冷凍みかん	585 kcal 19.3 g
16火	ごはん	○	のりとひじきの佃煮 韓国風肉じゃが 三色ナムル	焼きのり、牛乳、豚肩、大豆	米、麦、砂糖、水あめ、油、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも、ごま油、白いりごま、白すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、小松菜、もやし	586 kcal 22.0 g
17水	はちみつレモントースト	○	とりささみとピーンズサラダ ハンガリアンシチュー	牛乳、ひよこまめ、いんげん豆、鶏肉ささ身、豚肉	食パン、バター、はちみつ、油、砂糖、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	レモン、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが	607 kcal 23.1 g
18木	夏野菜カレーライス	りんごジュース	コールスローサラダ くだもの(すいか)	豚肉、レンズまめ	米、麦、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト缶、さやいんげん、りんごジュース、キャベツ、ホールコーン、小玉すいか	633 kcal 13.2 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。