

日	曜	献		立	名	使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物			お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの		
1	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 ポテトクロック きゅうりの浅漬け 厚揚げのみそ汁	牛乳 しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	米 じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	722	21.5	
2	木	ごはん	牛乳	あじの照り焼き 小松菜とコーンの磯あえ 肉じゃがカレー風味	牛乳 あじ のり ぶたにく あつあげ	米 さとう じゃがいも あぶら	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん さやいんげん	736	36.7	
3	金	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ(炒め肉) セルフのピビンバ(ナムル) チンゲン菜とたまごのスープ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ たまご	米 あぶら さとう ごまあぶあ ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	723	30.6	
6	月	星空 ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ 短冊野菜のごまネーズあえ 七夕汁	牛乳 とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	米 じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン あかじそ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	734	24.9	
7	火	中華 めん	乳飲料	塩野菜ラーメンスープ 棒ギョウザ 茎わかめの中華サラダ	にゅういんりょう ぶたにく なんと とりにく くきわかめ	中華めん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ ながねぎ にら しょうが もやし きゅうり	758	30.5	
8	水	米粉 コッペパン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 ブルーベリージャム オムレツ ラタトゥイユ 豆乳コーンスープ	牛乳 たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン ブルーベリージャム さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ スズキーニ なす ピーマン きピーマン にんにく トマト コーン さやいんげん	838	31.8	
9	木	ごはん	牛乳	鯖のピリ辛だれ かおりあえ 切干大根の沢煮汁	牛乳 さば ぶたにく	米 さとう ごま かたくりこ はるさめ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり あおじそ きりほしだいこん えのきたけ ごぼう こまつな	770	28.3	
10	金	ごはん	牛乳	五目厚焼きたまご 青菜の納豆あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 たまご とりにく もずく なっとう あつあげ みそ だいず	米 さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほうれんそう たくあん かぼちゃ たまねぎ なす きぬさや	710	29.4	
13	月	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのガーリックソース しらたきのツルツル炒め 豆腐スープ	牛乳 いか ベーコン とうふ かまぼこ	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく こんにゃく にんじん もやし こまつな コーン きくらげ ほうれんそう ながねぎ	705	30.5	
14	火	ソフト めん	牛乳	ツナトマトソース 夏みかんサラダ	牛乳 ツナ	ソフトめん オリーブゆ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり なつみかん	778	29.4	
15	水	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ(2個) お豆のきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 あつあげ かつおぶし だいず さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ だいず	米 さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	701	26.9	
16	木	ごはん	牛乳	ガパオライス 三色野菜の香味あえ	牛乳 ぶたにく だいず たまご	米 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく バジル にんじん こまつな もやし	705	28.6	
17	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 シイラのごまケチャップがけ えだまめサラダ 発酵のまちの夏のっぺい	牛乳 シイラ わかめ あつあげ ちくわ	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	えだまめ キャベツ コーン にんじん なす こんにゃく オクラ	771	28.9	
21	火	ごはん	牛乳	夏野菜カレー カラフル大花火サラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ぶたにく だいず	米 あぶら カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら パンナコッタ	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト もやし きゅうり きピーマン	804	22.7	
22	水	Ⅰ学期終業式								

一食平均エネルギー：747 Kcal

たんぱく質：28.6 g

脂質：21.9 g

食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。