

日	曜日	献立表	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	ひとこと
1	水	ご飯 中華スープ 鶏肉の照り焼き ビーフンサラダ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 わかめ えび いか	米 強化米 でん粉 三温糖 ビーフン	ホールコーン 干しいたけ 長ねぎ キャベツ しょうが	ビーフンは米粉で出来た 麺です。ビーフンといか とむきえびをきよっとピ リ辛なドレッシングであ えています。
2	木	あんかけ焼きそば 厚巻玉子ウインナー 白桃缶 森高牛乳	森高牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 厚巻玉子ウインナー	焼きそば麺 でん粉 ごま油 米油	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ 白桃缶 しょうが	
3	金	ご飯 豆腐とまいたけのみそ汁 みそかつ(小中2切) コーンとキャベツのサラダ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 卵 鶏肉 わかめ	米 強化米 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 三温糖 サラダ油	玉ねぎ まいたけ もやし ホールコーン キャベツ	給食センターで豚肉に衣 をつけ、油で揚げてみそ をかけます。
6	月	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 かれのい唐揚げ 小袋ソース 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ こんぶ かれのい唐揚げ 豚肉	米 強化米 米油 じゃがいも しらたき 三温糖 サラダ油	はくさい にんじん 玉ねぎ しょうが	かれのい唐揚げは中骨を ぬいているのでそのまま 食べられます。 「魚を食べると頭がよく なる♪」と言う歌もある ように、魚には色々な栄 養が含まれていますの で、食べてください。
7	火	横割れコッペパン かぼちゃ団子入りクリームスープ ペストサンド 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉	コッペパン さつまいも 三温糖 バター サラダ油 ごま油 ごま	かぼちゃ団子 にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり えだまめ ホールコーン	
8	水	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 親子丼 ごぶ漬け	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 なんと 卵 高野豆腐	米 強化米 三温糖 米油	キャベツ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ たけのこ	ごぶ漬けは少量なので、 量をみながら配膳してく ださい。
9	木	和風スパゲティ 卵とエビボールのスープ クリーム白玉 森高牛乳	森高牛乳 ベーコン 卵 エビボール	スパゲティ 冷凍白玉 米油 オリーブオイル ホイップクリーム	生しいたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく にんじん チンゲン菜 フルーツMix パン缶	クリーム白玉の白玉は芯 があるくらいのもつめたさ で出します。口の中で溶 かして食べてください。
10	金	ご飯 すりみ汁 鶏肉の梅焼き 五目きんぴら	牛乳 すりみ団子 みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 三温糖 米油 じゃがいも ごま油 ごま	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ たけのこ	五目きんぴらはじゃがい も、ごぼう、干しいた け、たけのこ、豚肉を炒 めたものです。
13	月	ご飯 ハヤシ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン しょうが	給食では、毎日、野菜を 食べられるように考えて います。嫌いな人は、少 量でも頑張りましょう！
14	火	ご飯 なめこ豆腐のみそ汁 赤魚のホイル焼き ゴマネーズ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 赤魚 ちくわ	米 強化米 マヨネーズ 三温糖 ごま	なめこ だいこん 玉ねぎ しめじ ピーマン きゅうり もやし にんじん	赤魚のホイル焼きは久し ぶりの献立です。 どんな魚にも骨があるの で、気をつけながら食 べてください。ホイル焼き は、玉ねぎ・しめじ・ ピーマンをマヨネーズで 味付けをしています。
15	水	ご飯 豚汁 春巻き ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ ツナ	米 強化米 じゃがいも 米油 つきこんにやく サラダ油 マカロニ マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい きゅうり ブロッコリー	
16	木	なすとトマトのスパゲティ スコッチエッグ 小袋ケチャップ 日向夏ゼリー 森高牛乳	森高牛乳 豚肉 ベーコン スコッチエッグ	スパゲティ 米油 オリーブオイル	玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト にんにく	今月の木曜日は森高牛乳 です。紙コップにそそ ぎ、こぼさないように気 をつけてください。
17	金	ご飯 せんべい汁 ハンバーグのソースかけ 昆布炒め	牛乳 鶏肉 こんぶ 丸天	米 強化米 バター 三温糖 つきこんにやく 米油	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ 干しいたけ 玉ねぎ	昆布には食物繊維・ミネ ラルが豊富に含まれて います。糖質や脂質の吸 収、コレステロールの上 昇を抑えてくれる働きが あります。だしにする と、うまみ成分もありま すよ！
20	月	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 ホイコーロー 肉シュウマイ(小2個中3個)	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 でん粉 米油	だいこん にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが	
21	火	食パン りんごジャム わかめスープ ほうれん草グラタン 鶏肉のレモンペッパー焼き	牛乳 わかめ ベーコン スキムミルク チーズ 鶏肉	食パン マカロニ じゃがいも バター 三温糖 コーンスターチ	玉ねぎ 生しいたけ にんじん ほうれん草 りんご	りんごジャムは給食セン ターでの手作りです。食 パンにぬって食べてくだ さい。
22	水	ご飯 きのこのみそ汁 炭火焼きさんまのみぞれかけ なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 炭火焼きさんま	米 強化米 三温糖 米油	しめじ えのき だいこん なす 玉ねぎ ピーマン にんにく	
27	月	ご飯 豆腐ともずくのみそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とこんにやくのそぼろ煮	牛乳 豆腐 もずく みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 こんにやく 米油 三温糖 でん粉	長ねぎ 玉ねぎ しょうが だいこん えだまめ にんじん	
28	火	ご飯 スープカレー 揚げ物(スープカレーの具) ゼリーあえ	牛乳 鶏肉 うずら卵	米 強化米 バター 米油 クォーターカットポテト サラダ油	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく フルーツMix みかん缶 パン缶 チョコ	今学期初のスープカレー です。今回は辛さをひか えてみました。小学1年 生から中学3年生までの 児童生徒がいるので、あ まり辛くないようにし ています。(徐々に、辛 さをアップしていきます よ。)
29	水	ご飯 卵とほうれん草のみそ汁 ピリ辛丼 千切りたくあん	牛乳 卵 こんぶ みそ 豚肉	米 強化米 米油 ごま油 でん粉	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく 千切りたくあん	
30	木	焼きそば チーズ入りいももち アップルクォーター 森高牛乳	森高牛乳 豚肉 ひじき チーズ	焼きそば麺 米油 サラダ油 いももち	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン アップルクォーター	いももちの中にチーズが 入っています。 お家のいももちとどち らが好き？
31	金	ご飯 さつまいものみそ汁 鶏肉のカレー風味焼き チャーシュー入りサラダ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 チャーシュー	米 強化米 さつまいも 三温糖 ごま油	長ねぎ きゅうり キャベツ レモン汁	今年は夏休み返上です。 なるべく、冷たいものは 冷たく届けたいと思っ ています。

今月の栄養価 ()は基準量及び推奨量です。

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	633 (530)	689 (650)	754 (780)	819 (830)
たんぱく質 g	24.8 (21.8)	26.8 (26.8)	29.0 (32.2)	31.2 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事が
ありますので、ご了承くださいませよう、
お願いいたします。