

ぎゅうにゅうはあかいろのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべもの。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
2	げつ 月	あおしそ ごはん	○	サラダうどん ホイコーロー	のり ぶたにく あかみそ とろばんじゃん 野菜とうどんと一緒にしたサラダうどんです、のどごしがよいので食欲がですすよ。	あおしそ/きゅうり とうもろこし みょうが つちしょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ	うどん あぶら さとう
3	か 火	パン	○	いかとやさいのチリソース ちゅうかスープ・マーガリン	いか ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しろねぎ えだまめ しいたけ ごぼう とうもろこし ほうれんそう	あぶら さとう でんぶん / マーガリン
4	すい 水	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくきんぴら みそしる かみかみこんぶ 「強い菌の献立」です。丈夫な菌をつくるためには、牛乳やししゃもなどカルシウムを多く含む食品を食べることやよくかんで食べることが大切です。	ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ あつあげ / かみかみこんぶ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん きりぼしだいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
5	もく 木	あげパン	○	ポトフ クラッシュゼリー	とりにく カクテルウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうがん あまなつかん おうとうかん パイナップル	グラニューとう さとう あぶら/じゃがいも クラッシュゼリー
6	きん 金	ごはん	○	さけのマリネ すましじる	さけ もすく あぶらあげ やきかまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ しいたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
9	げつ 月	しょうが ごはん	○	しょうがごはん スタミナラーメン かいそうサラダ	かつおぶし ぶたにく やきぶた わかめ	しんしょうが にんにく はくさいキムチ もやし チンゲンさい たまねぎ きゅうり	さとう ちゅうかそば ごまあぶら さとう あぶら
10	か 火	パン	○	とりにくのレモンソース いんげんのソテー マカロニスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう いんげん たまねぎ にんじん セロリ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう ベジタブルマカロニ じゃがいも
11	すい 水	ごはん	○	なつやさいかレー パインサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマトジュース キャベツ きゅうり パインかん	あぶら じゃがいも さとう
12	もく 木	パン	○	かじょうドーフ ナムル ワンタンスープ	ぶたにく あつあげ ワンタン	にんにく にんじん ほししいたけ しろねぎ こんにゃく こまつな もやし えのきたけ はくさい たけのこ あおねぎ	さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら
13	きん 金	ごはん	○	かれいのからあげ シャキシャキあえ みそしる 夏が旬のカレイは、白身で小さい子どもからお年寄りの方まで食べやすい魚です。圧力釜で加工していますので骨ごと食べることができます。	かれいのからあげ しおこんぶ とうふ みそ	れんこん きゅうり にんじん きりぼしだいこん うめぼし しめじ あおねぎ たまねぎ えのきたけ	あぶら しろごま さとう
16	げつ 月	ごはん	○	かきあげどんぶり ぶたじる こんぶあえ	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ しおこんぶ	にんじん たまねぎ オクラ ごぼう こまつな あおねぎ キャベツ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう
17	か 火	パン	○	にくだんごのトマトソース ジャーマンポテト・びわ	とりにくだんご ベーコン	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ パプリカ ピーマン トマト とうもろこし パセリ / びわ	さとう じゃがいも
18	すい 水	ごはん	○	ぶたじゃが あえもの てづくりふりかけ	ぶたにく くきわかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん チンゲンさい	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう
19	もく 木	ぶどうパ ン	○	ミートスパゲティ コーンサラダ・みかんジュース	ぎゅうにく ぶたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし キャベツ/ みかんジュース	スパゲティ オリーブオイル しろごま さとう
20	きん 金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ソテー みそしる	くじらにく とりにく みそ	つちしょうが キャベツ ごぼう にんじん たけのこ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも
23	げつ 月	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース ハリハリサラダ そうめんじる	ぶたにく やきかまぼこ	つちしょうが にんにく りんごピューレ レモンかじゅう きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ オクラ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら しろごま そうめん
24	か 火	パン	○	カスレ フライドポテト・ジャム	とりにく カクテルウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト	あぶら しろいんげんまめ さとう じゃがいも あぶら/ジャム
25	すい 水	ごはん	○	ぶたキムチ サンラータン・ミニトマト	ぶたにく いとかまぼこ うずらたまご	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ピーマン ニラ たけのこ ほししいたけ しろネギ チンゲンさい/ ミニトマト	さとう ごまあぶら
26	もく 木	パン	○	セルフサンド あおだいずのポタージュース アセロラゼリー	しろみさかなフライ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ あおだいずパースト にんじん たまねぎ	あぶら タルタルソース じゃがいも アセロラゼリー
27	きん 金	ごはん	○	ちくぜんに すみそあえ・うめぼし	とりにく ちくわ しろみそ	つちしょうが にんじん ごぼう れんこん こんにゃく とうがん こまつな / うめぼし	さといも あぶら さとう さとう
30	げつ 月	ごはん	○	ほねくのカレーあげ きんときまめのにも かきたまじる	ほねく やきかまぼこ たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	こむぎこ でんぶん あぶら きんときまめ さとう でんぶん

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%以下	食塩相当量 2. 5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	647	24.6	27.0	1.8	313	83	2.1	2.9	261	0.54	0.57	32	4.0

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。