

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる		たんぱく質
										脂質
										行事食等
3	月	白ごはん	フライドチキン クルトンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 とり肉		白ごはん さとう こむぎこ こめこ 油	クルトン バター 生クリーム	にんにく たまねぎ キャベツ かぼちゃ 赤ピーマン きゅうり		640 Kcal 25 g 22 g
4	火	わかめ ごはん	ポテトミートグラタン とうがんスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	チーズ ベーコン	わかめごはん じゃがいも 油 さとう	パンこ	たまねぎ こまつな にんじん にんにく とうがん		628 Kcal 24 g 21 g
5	水	白ごはん	豚肉のくわやき タマナーチャンプルー もずくのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ハム もめん豆腐	たまご みそ 糸かつお 大豆ペースト 糸かまぼこ	白ごはん さとう こむぎこ かたくりこ 油	さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが		621 Kcal 30 g 20 g
6	木	麦ごはん (増)	夏野菜たちのカレーライス オレンジポンチ 	牛乳 ぶた肉 チーズ		麦ごはん 油 ゼリー じゃがいも	かたくりこ バター こむぎこ カレールウ	たまねぎ ダイストマト なす かぼちゃ みかん缶 オクラ にんにく パイン缶 しょうが ホールコーン もも缶		758 Kcal 20 g 22 g おはなし給食
7	金	白ごはん (減)	鯖のたったあげ ミニトマト 冷やしそうめん汁 七夕デザート 	牛乳 鯖 とり肉 うすあげ		白ごはん かたくりこ こめこ 油	ごま油 さとう そうめん 七夕デザート	ミニトマト ねぎ 干しいたけ にんじん		690 Kcal 24 g 26 g 七夕献立
10	月	白ごはん	豚キムチ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 あられふかし わかめ	みそ ヨーグルト	白ごはん 油 さとう かたくりこ	じゃがいも ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら えのきたけ キムチ		613 Kcal 26 g 17 g
11	火	コッパン	スパニッシュオムレツ はちみつレモンサラダ ポークビーンズ チョコ風味クリーム	牛乳 オムレツ ぶた肉		コッパン はちみつ オリーブ油 油	白いんげんペースト 生クリーム チョコ風味クリーム	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく たまねぎ ダイストマト		620 Kcal 23 g 30 g
12	水	白ごはん	春巻き はりはり漬け 家常豆腐	牛乳 はるまき しおこんぶ なまあげ	ぶた肉 みそ あさり	白ごはん 油 さとう ごま	かたくりこ	切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんにく たけのこ水煮 しょうが 干しいたけ チンゲンサイ		686 Kcal 22 g 29 g
13	木	白ごはん	魚のハーブフライ ラトウイユ コーンチャウダー	牛乳 ホキ ベーコン とり肉		白ごはん てんぷらこ パンこ 油	オリーブ油 さとう こめこ じゃがいも バター 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ ピーマン ホールコーン クリームコーン トマト にんじん ダイストマト		684 Kcal 26 g 23 g
14	金	麦ごはん (増)	キーマカレー フルーツゼリー 	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	みそ	麦ごはん 油 じゃがいも 油 カレールウ	さとう ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく むきえだまめ もも缶 みかん缶 パイン缶		689 Kcal 25 g 16 g めぐみん給食
17	月	 海の日								
18	火	麦ごはん	ピー肉丼 コーンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	みそ ベーコン	麦ごはん 油 さとう かたくりこ	ごま ごま油	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ しょうが ねぎ ホールコーン クリームコーン		620 Kcal 26 g 20 g
19	水	白ごはん	大豆としらすの揚げ煮 カレー肉じゃが	牛乳 大豆 こんぶ ちりめんじゃこ	ぶた肉	白ごはん かたくりこ 油 さとう	じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん		630 Kcal 23 g 21 g
20	木	白ごはん (減)	ハタハタからあげ きゅうりのピリから 冷やし稲庭うどん リンゴゼリー 	牛乳 ハタハタ とり肉		白ごはん こめこ かたくりこ 油	稲庭うどん りんごゼリー	ミニトマト きゅうり こまつな 干しいたけ しょうが ねぎ		613 Kcal 22 g 14 g 旅する給食

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 7月平均2.2g