

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 たんぱく質 脂質 行事食等	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちようしをととのえる				
1	月	白ごはん	豚肉のスタミナソース タマナーチャンブル もずくのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ロースハム 堅豆腐	系がつお もずく みそ たまご	ごはん かたくりこ ごま ごまあぶら	じゃがいも さとう こめこ あぶら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ	にんじん たまねぎ		662 Kcal 27 g 26 g	
2	火	白ごはん	さばのソース煮 ごま酢和え 沢煮椀	牛乳 さば ぶた肉		ごはん さとう ごま かたくりこ	しょうが きゅうり もやし にんじん	ごぼう たけのこ水煮 えのきたけ こんにやく	みつば		602 Kcal 25 g 23 g	
3	水	白ごはん	ピリ辛チキン コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン あさり		ごはん かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	さとう あぶら 生クリーム バター	しょうが にんにく ホールコーン きゅうり	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		669 Kcal 23 g 26 g	
4	木	ずしごはん	さつまずもじ さつま汁  さつまいもチップス	牛乳 さつまあげ きんしたまご とり肉	あつあげ みそ	すしめし さとう じゃがいも さつまいもチップス		切干だいこん にんじん ほししいたけ たけのこ	えだまめ たまねぎ ごぼう ねぎ		601 Kcal 25 g 17 g ジオ・パーク給食	
5	金	白ごはん (減量)	星のハンバーグ きゅうりのピリから 冷やしそうめん汁 七夕デザート 	牛乳 ハンバーグ 糸かまぼこ うすあげ		ごはん ごまあぶら さとう そうめん	デザート	きゅうり にんにく しょうが にんじん	ねぎ ほししいたけ しょうが		613 Kcal 20 g 15 g 七夕給食	
8	月	白ごはん	フライドチキン クルトンサラダ やさしいスープ	牛乳 とり肉 ベーコン		ごはん かたくりこ オリーブ油 じゃがいも	さとう クルトン こめこ あぶら	にんにく キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ セロリ パセリ		606 Kcal 21 g 23 g	
9	火	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	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	さとう ごま	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん			628 Kcal 22 g 21 g	
10	水	麦ごはん	ピー肉丼 コーンかき玉スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいずミート	みそ ベーコン とうふ たまご	むぎごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	さとう ごま	しょうが たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン ホールコーン チンゲンサイ		643 Kcal 28 g 20 g	
11	木	白ごはん	さかなフライ ラタトゥイユ 風パンネ  かぼちゃのポターージュ 	牛乳 とびうおフライ ベーコン		ごはん あぶら オリーブ油 さとう	パンネ バター 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす	トマト かぼちゃ パセリ 青ピーマン		674 Kcal 22 g 21 g パリオリ・パバ給食	
12	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツポンチ 	牛乳 ぶた肉 チーズ		むぎごはん じゃがいも カレールウ こむぎこ	バター あぶら ゼリー サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん缶 パイン缶 		740 Kcal 21 g 22 g めぐみん給食	
15	月	海の日										
16	火	白ごはん	ししゃものから揚げ はりはり漬け 家常豆腐	牛乳 ししゃも しおこんぶ なまあげ	ぶた肉 みそ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう	ごま あぶら	切干だいこん にんじん きゅうり にんにく	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん	たけのこ ねぎ もやし にら		675 Kcal 27 g 29 g
17	水	わかめ 麦ごはん	ポテトミートグラタン とうがんスープ	牛乳 ぶた肉 だいずミート チーズ	とり肉	わかめごはん じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	パンこ はるさめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうがん	しょうが チンゲンサイ トマト		638 Kcal 26 g 18 g	
18	木	麦ごはん	豚キムチ丼 とうふのみそ汁 フローズンヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト あられふかし	みそ とうふ	むぎごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら	さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ キムチ こまつな えのきたけ	にら	677 Kcal 28 g 22 g	
19	金	麦ごはん (増量)	キーマカレー すいか 	牛乳 ぶた肉 だいずミート みそ		むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん	えだまめ スイカ		670 Kcal 24 g 18 g おはなし給食	

※ 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