

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
								行事食等		
1	木	ごはん		まるいもコロッケ そくせきつけ みそけんちんじる	牛乳、こんぶ、もめんとうふ、みそ	ごはん、まるいもコロッケ、あぶら、つきこんにゃく、ごまあぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	638	17.8	21.7
2	金	むぎごはん		ぶたキムチどん あさりりトッポグスープ	牛乳、ぶたにく、やきかまぼこ、あさり	むぎごはん、あぶら、さとう、もち(トッポギ)、ごまあぶら	はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん、えのき、こまつな、ねぎ	602	23.0	14.7
5	月	ごはん		アジフライ こますあえ かきたまじる ひじきふりかけ	牛乳、あじフライ、とうふ、たまご、ひじきふりかけ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、かたくりこ	もやし、にんじん、きゅうり、えのき、チンゲンサイ	605	24.5	18.9
6	火	ごはん		とりにくとやさいのみそいため ひやしそうめん たなばたデザート	牛乳、とりにく、みそ、やきかまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、そうめん、たなばたゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、きりぼしだいこん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが	613	22.5	11.6
7	水	こめこパン		なすとかぼちゃのミートグラタン ブロッコリーソテー キャベツのクリームスープ	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、だいず、チーズ、とりにく	こめこパン、オリーブオイル、あぶら	なす、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、コーン、にんじん、キャベツ	651	32.4	22.8
8	木	ごはん		だいずとござかなのごまからめ じゃがいものピリからに	牛乳、だいず、こんぶ、かたくちいわし、ぶたにく、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、みすあめ、ごまあぶら、つきこんにゃく、じゃがいも、さとう	にんじん、えだまめ、にんにく、しょうが、たまねぎ	630	23.4	18.0
9	金	すしめし		ふかがわちらし こまつなのみそしる いまがわやき	牛乳、ぎゅうひきにく、あさり、たまご、あつあげ、みそ	すしめし、さとう、あぶら、いまがわやき	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、えだまめ、たまねぎ、こまつな、えのき、ねぎ	712	26.2	24.3
12	月	ごはん		あげギョーザ パンサンスー マーボーとうふ	牛乳、ひじきギョーザ、ぶたひきにく、もめんとうふ	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	682	24.4	24.1
13	火	ごはん		てりやきチキン ふときゅうりのサラダ ごもくスープ デザートセレクト (なつみかんゼリーorプリン)	牛乳、とりにく、かいそうミックス、ベーコン	ごはん、さとう、みすあめ、かたくりこ、ごまあぶら	キャベツ、ふときゅうり、トマト、コーン、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ	650	22.8	20.7
14	水	ミルクロール		オムレツ ラタトゥイユ かぼちゃポタージュ	牛乳、たまご、ベーコン	ミルクロール、オリーブオイル、さとう、こめこ、バター	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんにく、トマト、かぼちゃ	630	23.6	24.6
15	木	ごはん		さばのしおやき カラフルきんぴら もずくのみそしる	牛乳、さば、ぶたにく、もずく、うすあげ、みそ	ごはん、つきこんにゃく、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	れんこん、にんじん、ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、ねぎ	604	25.3	19.4
16	金	ごはん		ぶたにくとだいずのくろずいため とうがんのスープ	牛乳、ぶたにく、だいず、とりひきにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうがん、もやし、チンゲンサイ	669	27.3	25.5
19	月	むぎごはん		なつやさいかレー ずいか	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、カレールウ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、りんご、すいか	687	20.1	20.8
<b>1 が っ き し ゅ う ぎ ょ う し き</b>										

7月23日から『東京オリンピック』が開催される予定です。これにちなんで9日の給食で「東京メニュー」を出すことになりました。給食を食べて、日本人選手がかつやくできるように応援しましょう！

