



| 日 | 曜 | 献立名 | | | | 赤のなかまの食品 | | みどりのなかまの食品 | | | 黄のなかまの食品 | | エネルギーたんぱく質 | |
|---|---|--|----|---|------------------------------------|--------------------------|--|--|-------------------------------|--|-----------------------------|-----|------------|--|
| | | 主食 | 飲物 | 主菜 | 副菜 汁物 その他 | ち・にく・ほねになる 1群 | 2群 | 体のちようしをととのえる 3群 | 4群 | ねつ・ちからになる 5群 | 6群 | 脂質 | 行事食等 | |
| 3 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | とりのスタミナソース ゴーヤチャンプルー 冬瓜スープ | 鶏肉 豚肉 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 | 牛乳 | にんじん | ねぎ しょうが にんにく ゴーヤ | キャベツ たけのこ えのきたけ とうがん | 米 はるさめ ごむぎこ さとう かたくりこ | 大豆油 ごま油 サラダ油 | 629 | Koal | |
| 4 | 火 | かち豆入り もちもち金 時草ごはん | 牛乳 | 魚のからあげふぐのごソース はごたえ抜群ごまあえ 農家さんの旬のくずしじる | 打ち豆 みそ ホキ 鶏肉 ふぐのぬかつけ 木綿豆腐 | 牛乳 | 金時草 パセリ トマト こまつな 赤ピーマン | にんにく たまねぎ きりほしだいこん なす | 太きゅうり | 米 さとう もち麦 米粉 かたくりこ | 大豆油 オリーブ油 マヨネーズ ごま | 625 | Koal | |
| 5 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | ぎょうざ きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐 | ギョーザ 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐 | 牛乳 | にんじん | きゅうり にんにく しょうが たまねぎ | たけのこ 干しいたけ ねぎ | 米 さとう かたくりこ | ごま油 サラダ油 | 618 | Koal | |
| 6 | 木 | ピビンバ | 牛乳 | みそワタンスープ フローズンヨーグルト | 牛肉 豚肉 みそ | 牛乳 フローズンヨーグルト | こまつな にんじん | にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しめじ | キャベツ ねぎ | 米 麦 さとう ワタナン | サラダ油 ごま油 ごま | 658 | Koal | |
| 7 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉と大豆の甘酢炒め 七塔そうめん 七塔デザート | 鶏肉 大豆 うすあげ | 牛乳 | にんじん トマト(缶) 青ピーマン こまつな | しょうが たまねぎ 干しいたけ | | 米 さとう かたくりこ そうめん キラキラもち | 大豆油 サラダ油 ごま油 | 687 | Koal | |
| 10 | 月 | チンジャオ ロース丼 | 牛乳 | わかめとたまごのスープ マーラーカオ | 豚肉 鶏肉 鶏卵 豆乳 | 牛乳 わかめ | 青ピーマン 赤ピーマン にんじん | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ | しめじ ねぎ | 米 さとう かたくりこ 黒砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス | サラダ油 ごま油 | 707 | Koal | |
| 11 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | ハタハタのからあげ つぼつけあえ かぼちゃのそぼろ煮 | 牛肉 豚肉 | 牛乳 ハタハタ | にんじん かぼちゃ さやいんげん | きゅうり キャベツ つぼ漬け しょうが | たまねぎ | 米 米粉 かたくりこ さとう つきこんにゃく | 大豆油 サラダ油 | 604 | Koal | |
| 12 | 水 | チーズパ ーガー | 牛乳 | 手作りハンバーグ スライスチーズ カレーキャベツ ミネストローネ | 牛肉 豚肉 大豆ミート 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト(缶) | たまねぎ キャベツ しめじ | | パンズパン パン粉 さとう じゃがいも | サラダ油 | 617 | Koal | |
| 13 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | とうふのツナマヨグラタン 小松菜の磯和え 豚汁 かがしずけりー | 木綿豆腐 ツナ 豚肉 みそ | 牛乳 ヨーグルト チーズ のり | こまつな にんじん パセリ | たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん | ねぎ | 米 じゃがいも さとう パン粉 つきこんにゃく かがしずけりー | マヨネーズ | 657 | Koal | |
| 14 | 金 | バターコー ンごはん | 牛乳 | 鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥユ オニオンスープ | 鶏肉 ベーコン 豚肉 | 牛乳 | 青ピーマン トマト パセリ にんじん にんじん こまつな | とうもろこし ズッキーニ にんにく たまねぎ なす | | 米 パン粉 さとう | バター オリーブ油 サラダ油 | 617 | Koal | |
| 17 | 月 | <h2 style="text-align: center;">海の日</h2> | | | | | | | | | | | | |
| <p>旅する給食…「秋田県」大みそかに行われる「なまはげ」は200年前から伝わる行事です。秋田のおいしいものといえば「きりたんぼ」や「稲庭うどん」がよく知られていますね。</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | とりのたつた揚げ たくあんあえ 冷やし稲庭うどん りんごゼリー | 鶏肉 うすあげ | 牛乳 | にんじん | しょうが たくあん キャベツ きゅうり | 干しいたけ ねぎ | 米 かたくりこ うどん りんごゼリー | 大豆油 ごま | 627 | Koal | |
| 19 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | さばの色付け ごま酢和え なすのみそ汁 | さば 鶏肉 あつあげ みそ | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが もやし キャベツ たまねぎ | なす えのきたけ | 米 かたくりこ ごむぎこ さとう | 大豆油 ごま サラダ油 | 688 | Koal | |
| <p>絵本の料理…「なつやさいたちのなつやすみ」なつやさいたちの畑にも夏休みがやってきました。なつやさいたちは、みんなでプールに行くそだんをはじめます。</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 夏野菜たちのカレーライス すいか | 豚肉 | 牛乳 チーズ | トマト かぼちゃ 青ピーマン オクラ | にんにく しょうが たまねぎ コーン | なす すいか | 米 麦 ごむぎこ かたくりこ じゃがいも | サラダ油 バター カレールウ 大豆油 | 773 | Koal | |

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。



| | | |
|-------|-----|------|
| 塩分相当量 | 月平均 | 2.4g |
|-------|-----|------|