

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)
1	月	麦ごはん	牛乳	タコライス たまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ、きぬどうふ、たまご	むぎごはん、あぶら、でんぶ、ごまあぶら	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ねぎ	64.7	28.4
								64.7	28.4
								23.3	
↓ 2日(火)は読書献立です。「とびきりおいしいおうちごはん」より、【鶏肉の塩味から揚げ】が登場します! ↓									
2	火	ごはん	牛乳	鶏肉の塩味から揚げ キャベツのレモン和え めった汁 おかかふりかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぶん、こおぎこ、あぶら、さとう、さつまいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、たまねぎ、しめじ、ねぎ	64.8	25.9
								23.3	
								読書献立	
3	水	揚げパン	牛乳	カラフルソテー ミルクスープ	ぎゅうにゅう、きなこ、ウインナー、とりにく、なまクリーム	ミルクコッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめこ、バター	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー	64.2	25.3
								25.3	
								28.3	
4	木	ごはん	牛乳	ほっけの色付け くきわかめのきんぴら 生揚げのカレーそばろ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ほっけ、くきわかめ、さつまあげ、とりひきにく、だいず、なまあげ、フローズンヨーグルト	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら、いりごま、あぶら、カレールー	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ	65.9	31.3
								31.3	
								20.1	
5	金	ごはん	牛乳	焼肉炒め 冷やしそうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、みそ、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、いりごま、でんぶん、そうめん、たなばたデザート	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、りんご、ピーマン、ほししいたけ	60.3	23.3
								23.3	
								14.6	
8	月	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ はるさめサラダ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう、えだまめシューマイ、ぶたひきにく、だいず、もめんどうふ	ごはん、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん	きゅうり、もやし、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	63.8	27.1
								27.1	
								18.0	
9	火	ごはん	牛乳	さけの西京焼き こんにゃくの炒め煮 さっぱり豚汁	ぎゅうにゅう、さけ、しろみそ、みそ、ひじき、さつまあげ、ぶたにく、うすあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、いりごま	しょうが、にんじん、さやいんげん、だいこん、キャベツ、えのき、ねぎ	58.5	29.5
								29.5	
								16.0	
10	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のプロヴァンス風 リヨネーズポテト コンソメジュリアン エクレア	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン	ミルクロール、でんぶん、あぶら、オリーブオイル、バター、じゃがいも、エクレア	にんにく、セロリー、トマト、たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、ピーマン	66.9	25.9
								25.9	
								34.2	
フランスメニュー									
11	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 とうがんのスープ セレクトアイス(チョコ・いちご)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、もめんどうふ	むぎごはん、あぶら、さとう、チョコアイス、いちごアイス	キムチ、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこんづけ、とうがん、にんじん、ねぎ	63.1	24.8
								24.8	
								21.7	
12	金	菜めし	牛乳	大豆とじゃがいものいそからめ 卵とじ	ぎゅうにゅう、だいず、あおのり、とりにく、たまご	ごはん、でんぶん、じゃがいも、あぶら、くるまふ、さとう	だいこんな、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	62.9	25.7
								25.7	
								18.9	
16	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ひじきと枝豆のナムル あさり入りちゃんぽん麺	ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、ひじき、ぶたにく、あさり、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、いりごま、ごまあぶら、チャンポンメン	もやし、えだまめ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	65.6	25.9
								25.9	
								21.2	
17	水	バターロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース 太きゅうりのカラフルサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン、なまクリーム	バターロール、さとう、ドレッシング、あぶら、こめこ、バター	ふときゅうり、えだまめ、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	69.9	26.9
								26.9	
								28.2	
18	木	麦ごはん	牛乳	カツカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とんかつ、ぎゅうにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こおぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、もも	73.0	25.1
								25.1	
								28.0	

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



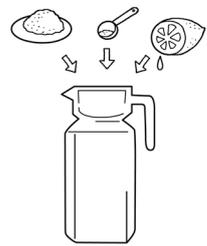
トマト きゅうり なす スイカ



つくってみませんか?
手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水1L
- ・塩1~2g
- ・砂糖40~80g
- ・レモン汁適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。