



日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	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)
2	月	ごはん	牛乳	さばの色づけ ふとぎゅうりの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、さば、わかめ、ふたひぎにく、ぎゅうひぎにく、あつあげ	ごはん、さとう、水あめ、でんぷん、あぶら	しょうが、ふとぎゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん	705	29.0	24.1
3	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ごまあえ かきたま汁	牛乳、ふたにく、たまご、きぬどうぶ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、水あめ、すりごま	しょうが、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ	646	24.0	24.1
4	水	ホットドック	牛乳	ポイルウインナー 野菜ソテー キャロットポタージュ	牛乳、ウインナー、ベーコン、なまクリーム	ミルクコッペパン、あぶら、オリーブ油、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	667	22.3	29.9
5	木	ごはん	牛乳	さけのねぎみそ焼き ゆかりあえ よしのじる ヨーグルト	牛乳、さけ、みそ、とりにく、うすあげ、ヨーグルト	ごはん、さとう、でんぷん	ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、だいこん、ごぼう、みつば	586	27.0	14.3
6	金	すし飯	牛乳	牛肉とひじきのちらしずし セタそうめん セタデザート	牛乳、ぎゅうにく、ひじき、かまぼこ	すしめし、あぶら、さとう、ごま、そうめん、たなはたゼリー	しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、ほうれんそう	593	19.2	12.3
9	月	ごはん	牛乳	ふたにくのくろすい ため ごもくスープ	牛乳、ふたにく、ベーコン、もめんどうぶ	ごはん、でんぷん、あぶら、くろさとう	しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ピーマン、きピーマン、チンゲンサイ、ねぎ	618	24.3	20.5
10	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツあんぱん	牛乳、ふたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレー、アンニンドウフ	たまねぎ、にんにく、しょうが、なす、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、みかん、パイン、もも	775	19.8	21.3
11	水	バターロール	牛乳	鶏肉のレモンソースがけ じゃがいものソテー 豆のスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	バターロール、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも、まめ	レモンかじゅう、たまねぎ、コーン、パセリ、にんじん、こまつな、セロリ	608	23.9	25.9
12	木	ごはん	牛乳	ちくさやき きんぴらごぼう 肉うどん	牛乳、たまご、さつまあげ、ぎゅうにく	ごはん、あぶら、さとう、ごま、うどん	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ	586	22.3	15.9
13	金	ごはん	牛乳	はるまき とうもろこし マーボーはるさめ	牛乳、はるまき、ふたひぎにく、大豆、あかみそ	ごはん、あぶら、ごまあぶら	とうもろこし、しょうが、にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ	713	22.2	21.8
16	月	海の日								
17	火	ごはん	牛乳	あじのカレー竜田揚げ はりはり漬け みそ汁	牛乳、あじ、こんぶ、うすあげ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ	596	23.5	18.1
18	水	米粉パン	牛乳	なすとかぼちゃのミートグラタン ブロッコリーソテー レタスのスープ セレクトデザート	牛乳、ぎゅうひぎにく、ふたひぎにく、チーズ、とりにく	こめこパン、オリーブ油、あぶら、アイス、クレープ、プリン	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン、ねぎ、えのき、レタス	625	26.8	25.2
19	木	ごはん	牛乳	鶏肉とうすら卵のオムライスからめ あさりの中華スープ しそひじき	牛乳、とりにく、うすらたまご、あさり、ひじき	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、にんにく、たけのこ、チンゲンサイ、コーン	633	23.6	21.7

< 18日のセレクトデザート >

6月に全校でアンケートを取りました。人気があった上位3つの中から、自分が食べたいものを選びます。アンケート結果は、1位アイス、2位クレープ、3位プリンでした。

なつ や す み がつ にち がつ にち きゅうしょく がつ か  
夏 休 み (7月23日~8月30日) \*給食は9月3日~

