

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 きのこ エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり からだを元気にする	1食当り栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	げつ	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のくろずがらめ オクラのみそ汁	牛乳、ぶたにく、ちくわ、 きぬどうふ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 えだまめ、オクラ、ねぎ	618	23.7	23.4
2	か	ごはん	牛乳	焼き肉いため 冷やしうどん	牛乳、ぶたにく、みそ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、 ごま、こめこうどん	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、 キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 りんご、きゅうり	613	22.0	15.3
3	すい	ごはん	牛乳	さけの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそしる	牛乳、さけ、ひじき、さつまあげ、 あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、えのき、こまつな	573	29.2	16.6
4	もく	麦ごはん	牛乳	タコライス 春雨と卵のスープ 七夕デザート	牛乳、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、 だいたす、たまご	むぎごはん、あぶら、さとう、 オリーブゆ、はるさめ、かたくりこ、 ごまあぶら、たなばたゼリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 レモン、かじゅう、にんじん、 チンゲンサイ	652	24.5	19.8
5	きん	揚げパン	牛乳	花野菜サラダ クラムチャウダー	牛乳、きなこと、あさり、 ベーコン、なまクリーム	ミルクコッペパン、さとう、 あぶら、オリーブゆ、じゃがいも、 こめこ、バター	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、 たまねぎ	623	23.4	25.8
8	げつ	すし飯	牛乳	牛肉のばらすし めった汁 アイス	牛乳、ぎゅうにく、たまご、 ぶたにく、みそ	すしめし、あぶら、さとう、 じゃがいも、アイス	しょうが、ごぼう、にんじん、 たけのこ、えだまめ、たまねぎ、 ねぎ	628	23.3	19.8
9	か	ごはん	牛乳	さばのねぎごまみそ焼き たくあん和え トマトの和風スープ	牛乳、さば、みそ、ぶたにく	ごはん、ごま、さとう	ねぎ、キャベツ、きゅうり、 ほししいたけ、トマト、 たまねぎ、ほうれんそう	587	28.0	21.7
10	すい	ゆかりごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ くるまの卵とじ クレープ	牛乳、だいたす、かたくちいわし、 とりにく、たまご	ごはん、かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう、みずあめ、 くるま	しそ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ	725	29.7	25.6
11	もく	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ わりぼし大根の中華づけ マーボドウフ	牛乳、ぶたひきにく、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、 あぶら、かたくりこ	きりぼしだいこん、きゅうり、 にんじん、にんにく、しょうが、 たまねぎ、ほししいたけ、 ねぎ	640	26.7	20.6
12	きん	ミルクロール	牛乳	チキンハーブ焼き ペンネラタトゥイユ かぼちゃポタージュ	牛乳、とりにく、ベーコン、 なまクリーム	ミルクロール、オリーブゆ、 ペンネ、かぼちゃ、こめこ、 バター	にんにく、パセリ、にんにく、 たまねぎ、なす、ズッキーニ、 トマト、にんじん、かぼちゃ	656	27.7	26.0
15	げつ			<b>海の日(うみのひ)</b>				0	0.0	0.0
16	か	ごはん	牛乳	はるまき ナムル しょうゆラーメン	牛乳、はるまき、やきぶた、 なるとまき	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ちゅうかめん	もやし、にんじん、きゅうり、 にんにく、しょうが、 キャベツ、ねぎ	646	19.3	23.2
17	すい	ごはん	牛乳	とりのから揚げ リヨネズポテ コンソメジュリアン	牛乳、とりにく、ベーコン	ごはん、かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、 パセリ、にんじん、えのき、 ピーマン	643	22.4	25.4
18	もく	むぎごはん	牛乳	夏野菜カレー オレンジポンチ	牛乳、ぎゅうにく	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、カレールー、 カクテルゼリー	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、パイナップル、 りんご、オレンジジュース	664	19.1	18.8
19	きん			<b>1学期終業式(1がっきしゅうぎょうしき)</b>				0	0.0	0.0

こんげつ ゆのしょうがっこう きゅうしよく つく きゅうしよく さいご  
今月で湯野小学校の給食室で作る給食が最後となります。

こども す ねんせい た い  
そこで、子供たちが好きなメニューと6年生が食べたいメニューを入れました。

がっき あたら のみしがっこうきゅうしよく きゅうしよく はいそう  
2学期からは、新しくできる「能美市学校給食センター」から給食が配送されてきます。

しよつき あたら たの  
食器やトレイなども新しくなるので、楽しみにしてくださいね。

◎人気メニュー(揚げパン・ラーメン・  
とりのからあげ・カレー)

◎6年生が選んだメニュー  
1組・・・クレープ  
2組・・・アイス

