

日	曜	主食	牛乳	こんだてめい 献立名	あか しょくひん 赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	き しょくひん 黄の食品 エネルギーのもとになる	みどり しょくひん 緑の食品 からだちよゅう 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	げつ 月	ごはん	牛乳	とりの竜田揚げ ゴーヤチャンプルー もずくとあさりのスープ	牛乳、とりにく、ベーコン、もめんどうふ、たまご、もずく、あさり、かまぼこ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、ゴーヤ、ほししいたけ、にんじん、チンゲンサイ	673	26.1	18.8
2	か 火	菜めし	牛乳	いかのごま天ぷら ごもく炒め みそ汁	牛乳、いか、ぎゅうにく、うすあげ、みそ	むぎごはん、白ごま、黒ごま、あぶら、さとう	だいこん葉、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのき、ねぎ	599	24.6	18.8
3	すい 水	ごはん	牛乳	ホキのハーブ焼き 小松菜のソテー ウインナーとトマトのスープ煮	牛乳、ホキ、ベーコン、ウインナー	ごはん、オリーブ油、あぶら、じゃがいも	にんにく、パセリ、ごまつな、コーン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	612	23.8	20.0
4	もく 木	ごはん	牛乳	いわしの南蛮漬け とうもろこし マーボー春雨	牛乳、いわし、ふたひきにく、大豆	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、コーン、にんにく、ほししいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ	704	26.5	21.0
5	きん 金	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め セタそうめん セタデザート	牛乳、ふたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、そうめん、ごまあぶら、セタゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ピーマン、きゅうり、ほうれんそう	605	20.7	15.2
8	げつ 月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ ナムル シャージャンどうふ	牛乳、ギョーザ、わかめ、ふたひきにく、あつあげ、赤みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	719	26.2	29.4
9	か 火	むぎめし	牛乳	きのこ入りごぼとん丼 野菜菜づけ かき玉みそ汁	牛乳、ふたにく、たまご、きぬどうふ、みそ	むぎごはん、さとう、あぶら、でんぷん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、のざわなづけ、キャベツ、ほうれんそう	605	25.1	20.5
10	すい 水	ごはん	牛乳	ポークソテー ラタトゥイユ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳、ふたにく、とりにく、ヨーグルト	ごはん、オリーブ油、さとう、あぶら	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんにく、ごまつな、にんじん、キャベツ、えのき	597	24.3	19.6
11	もく 木	ごはん	牛乳	さわらのから揚げ コールスローサラダ スープカレー	牛乳、さわら、とりにく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、カレールー	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、プロッコリー	667	25.7	23.0
12	きん 金	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき だいずのいそに 豆乳入りみそ汁	牛乳、とりにく、ひじき、だいず、うすあげ、わかめ、とうにゅう、みそ	ごはん、さとう、水あめ、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、	にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	633	26.2	20.5
15	げつ 月	海の日								
16	か 火	ごはん	牛乳	ししゃものフライ 磯あえ 柳川風煮	牛乳、こもちししゃものり、ふたにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	644	26.5	21.2
17	すい 水	ごはん	牛乳	ポテトのチーズ焼き コーンサラダ 豆のスープ しそひじき	牛乳、ひじき、ベーコン、チーズ、とりにく、白いんげんまめ、レンズまめ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン、ごまつな、セロリー	596	22.0	15.3
18	もく 木	麦ごはん	牛乳	キムたく丼 鮭のねぎ味噌焼き ミニトマト けんちん汁	牛乳、ふたにく、さけ、みそ、もめんどうふ、うすあげ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	キムチ、キャベツ、ねぎ、ミニトマト、たまねぎ、にんじん	583	27.7	16.5
19	きん 金	ごはん	牛乳	肉団子の黒酢炒め 太きゅうりのスープ セレクトデザート	牛乳、にくだんご、とりにく	ごはん、あぶら、くろざとう、でんぷん、ももゼリー、ブルーベリーゼリー	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ピーマン、きピーマン、たけのこ、えのき、ふときゅうり、チンゲンサイ	611	20.8	18.1
22	げつ 月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ずいか	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、カレールー	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、ずいか	707	20.0	19.5
23	か 火	1学期終業式(いちがっきしゅうぎょうしき)								

なつ や す み がつ か がつ にち きゅうしよく がつ か

夏 休 み (7月24日~8月29日) \* 給食は9月2日~

