

6月28日(月)

～ 7月4日(日)

提出日

6月11日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー			
28 (月)	●わかめごはん ▲うずら卵入りコロッケ ■スパゲティソテー ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 888kcal】 【蛋白質 28.8g】 【脂質 21.7g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 わかめ ごま ▲うずら卵 じゃがいも 花豆 豚肉 たまねぎ サラダ油 塩 こしょう ナツメグ オールスパイス にんにく粉 小麦粉 卵 バン粉 なたね油 キャベツ 中濃ソース ■スパゲティ ハム たまねぎ にんじん サラダ油 塩 こしょう ケチャップ パセリ ◆豆腐 ながねぎ わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳	A	 <p>ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト</p> <p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なので、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。</p> 
29 (火)	●じゃこトースト ▲ポトフ ■豆かりんとうアーモンド ◆グレープフルーツ ▼牛乳 【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 32.3g】 【脂質 32.8g】 【食塩相当量 2.8g】 ●食パン ちりめんじゃこ マーガリン ごま ▲とり肉 ベーコン うずら卵 じゃがいも キャベツ かぶ ほうれんそう にんじん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ トック ■にぼし アーモンド 大豆 でんぶん なたね油 しょうゆ 砂糖 水あめ ごま ◆グレープフルーツ ▼牛乳	A	
30 (水)	●ひじきとベーコンのピラフ ▲焼きししゃも ■パリパリサラダ ◆ポテトスープ ▼ココアアーモンド ○牛乳 【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 27.8g】 【脂質 28.8g】 【食塩相当量 3.0g】 ●米 麦 とり肉 ベーコン ひじき たまねぎ にんじん コーン ひよこまめ サラダ油 塩 薄口しょうゆ 酒 ▲ししゃも ■きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 サラダ油 ごま油 コーンフレーク ◆ハム じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん セロリー しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼アーモンド 砂糖 ココア ○牛乳	A	
1 (木)	●梅しごはん ▲鮭の南部焼き ■じゃがいものきんぴら(唐辛子・あさり) ◆味噌汁 ▼バナナ ○牛乳 【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 33.0g】 【脂質 22.3g】 【食塩相当量 2.9g】 ●米 麦 梅干し ごま しその葉 ▲ぎんざけ 酒 みりん しょうゆ ごま ■ちくわ しらたき じゃがいも ごぼう にんじん えだまめ ごま油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん とうがらし ◆豆腐 ながねぎ わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼バナナ ○牛乳	A B	
2 (金)	●ごはん ▲鮭のずんだ焼き ■粉ふきいも ◆小松菜の辛子和え ▼雷汁(唐辛子) ○すいか △牛乳 【エネルギー 847kcal】 【蛋白質 36.0g】 【脂質 22.7g】 【食塩相当量 2.3g】 ●米 麦 ▲さけ こしょう えだまめ マヨネーズ 白みそ ■じゃがいも 塩 白ワイン こしょう パセリ ◆こまつな もやし にんじん みりん しょうゆ からし ▼ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 豆腐 ながねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし とうがらし ○すいか △牛乳	A	

7月5日(月)

～ 7月11日(日)

Aメニュー			
5 (月)	●インディアン焼きそば ▲わかさぎのフリッター ■パリパリサラダ ◆もち入り卵のスープ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 31.0g】 【脂質 25.7g】 【食塩相当量 3.3g】 ●中華めん 豚肉 ウィナー キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン サラダ油 こしょう 中濃ソース ウスターソース カレー粉 焼きそばソース ▲わかさぎフリッター ■きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 サラダ油 コーンフレーク ◆とり肉 クリームコーン トック 卵 塩 しょうゆ こんぶ かつおぶし でんぶん こまつな ▼オレンジ ○牛乳	A	 <p>七夕そうめん</p> <p>平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。</p> 
6 (火)	●シナモントースト(アーモンド) ▲コーンチャウダー(あさり) ■青大豆とひじきのマリネ ◆グレープフルーツ ▼牛乳 【エネルギー 835kcal】 【蛋白質 28.2g】 【脂質 32.9g】 【食塩相当量 2.9g】 ●食パン シナモン グラニュー糖 マーガリン アーモンド ▲とり肉 コーン クリームコーン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ あさり 塩 こしょう ローリエ サラダ油 小麦粉 パター 豆乳 チーズ 豚鶏スープ マカロニ ■青大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 酢 ◆グレープフルーツ ▼牛乳	A	
7 (水)	●そぼろごはん ▲天ぷら(笹かま・かぼちゃ) ■もやしと青菜のごま酢和え ◆七夕すまし汁 ▼天の川ゼリー(マスカット) ○牛乳 【エネルギー 882kcal】 【蛋白質 35.6g】 【脂質 23.6g】 【食塩相当量 3.1g】 ●米 麦 とり肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん 卵 塩 サラダ油 さやいんげん べにしょうが ▲さかまほ かぼちゃ てんぷら粉 油 みりん ■もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうゆ サラダ油 ごま油 酢 三温糖 塩 ごま ごま ◆魚めん こまつな にんじん 干しいたけ ふ ながねぎ 薄口しょうゆ 塩 かつおぶし ▼天の川ゼリー ○牛乳	A B	
8 (木)	●トマトとあさりのスパゲティ(チーズ) ▲わかめサラダ ■ポテトスープ ◆白玉入りフルーツポンチ ▼牛乳 【エネルギー 824kcal】 【蛋白質 29.6g】 【脂質 20.9g】 【食塩相当量 3.0g】 ●スパゲティ オリーブ油 サラダ油 ベーコン パセリ あさり たまねぎ にんじん トマト にんにく 塩 こしょう オレガノ ローリエ ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン パセリ チーズ ▲わかめ キャベツ きゅうり コーン ごま 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ■ハム たまねぎ こまつな トマト じゃがいも セロリー しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆白玉 カクテルゼリー バイン缶 みかん缶 レモン果汁 ▼牛乳	A	
9 (金)	●マーボー豆腐ナス丼(大豆入り) ▲春雨サラダ ■卵とわかめのスープ ◆ゆでとうもろこし ▼牛乳 【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 35.9g】 【脂質 21.7g】 【食塩相当量 3.0g】 ●豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ なす 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 豆板醤 三温糖 でんぶん 豚鶏スープ 米 ▲はるさめ キャベツ こまつな にんじん きくらげ ごま しょうゆ 酢 塩 こしょう 砂糖 ■えのきたけ 卵 わかめ 塩 こしょう ごま油 豚鶏スープ でんぶん ながねぎ ◆とうもろこし ▼牛乳	A	

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。