



給食予定献立表

日	曜日	こんだて名	あかの食品		みどりの食品		さいろの食品		その他		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類									
3	月	ごはん しろみさかなのユーリンチーソースかけ やさしいごまあえ とんじる バナナ ぎゅうにゅう	メルルーサ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく パナナ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうゆ す みりん かつおぶし	605	26.4	16.3	2.0					
4	火	しよくパン いちごジャム パンプキンシチュー アーモンドサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん パイン	しよくパン いちごジャム じゃがいも パター サラダあぶら こむぎこ アーモンド さとう	しお こしょう とんけいスープ あかワイン す	627	23.3	25.8	1.9					
5	水	まーぼーどん はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいず あかみそ まめみそ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり ぶなしめじ コーン クリームコーン オレンジ	こめ さんおんとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	オイスターソース トウパンジャン しょうゆ さけ こしょう す しお とんけいスープ	625	24.4	20.4	2.4					
6	木	コーンわかめラーメン あましょく ししやものいそべあげ れいとうピーチ えだまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ なた あさり たまご ぎゅうにゅう エビマルク ししやも あおのり	にんにく しょうが にんじん コーン あじつけメンマ だいずもやし ながねぎ たまねぎ もも えだまめ	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ さとう マーガリン こめ あぶら	しょうゆ さけ こしょう しお とんけいスープ ペーキングパウダー じゅうそう	584	24.5	22.7	2.4					
7	金	しょうがごはん なまあげのにくまき ブロッコリーのごまあえ そうめん汁 たなばたゼリー ぎゅうにゅう 〈たなばた〉	なまあげ ぶたにく しろみそ なたと わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー コーン ぶなしめじ ながねぎ ほうれんそう	こめ わぎ さんおんとう きびざとう ごま そうめん ふ あまのがわゼリー	こんぶ しお うすくちしょうゆ さけ しょうゆ みりん かつおぶし	614	24.2	19.9	2.3					
10	月	さんまのかばやきどん うめあえ けんちんじる とうもろこし ぎゅうにゅう	さんま なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし うめほし だいこん ごぼう こんにやく とうもろこし	こめ わぎ でんぶん あぶら さんおんとう ごま さとう さといも	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	665	24.6	26.5	2.1					
11	火	ピザドック やさしいチップス マカロニとまめのスープ パインアップル ぎゅうにゅう	チーズ ベーコン はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	たまねぎ ピーマン かぼちゃ にんじん えだまめ パイン	コッペパン さつまいも じゃがいも あぶら こめ マカロニ サラダあぶら バター	ピザソース しお しょうゆ こしょう とんけいスープ パセリ	597	22.4	22.8	1.9					
12	水	キムチピラフ さけのチーズはるまき カムカムサラダ わかめスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ さけ かいそうミックス ちりめんじゃこ なた ツナフレーク わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キムチ きりぼしだいこん きゅうり にんじん えだまめ コーン こまつな オレンジ	こめ ごまあぶら はるまきのかわ あぶら サラダあぶら さとう ごま	しょうゆ しお す しお こしょう とんけいスープ	665	28.4	28.3	2.4					
13	木	ひやしうどん いりどり チョコまっちゃやしパン バナナ ぎゅうにゅう	とりにく なたと あぶらあげ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご はなまめ	きゅうり たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく さやいんげん パナナ	うどん ごま じゃがいも ごまあぶら さんおんとう むしパンミックス チョコレート	しょうゆ みりん さけ かつおぶし まっちゃ ラムシゆ	588	25.1	21.1	2.5					
14	金	バターライス ビーフストロガノフ カリポリサラダ カラフルゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ パター じゃがいも サラダあぶら コーンフレーク さとう ごまあぶら クールゼリー カクテルゼリー	しお こしょう カレー ハヤシルウ ケチャップ あかワイン しょうゆ す	586	16.6	16.1	2.0					
18	火	ブルコギどん かいそうサラダ ちゅうかスープ れいとうパイン ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ にら にんにく キャベツ だいこん クリームコーン こまつな しょうが パイン	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら ごま でんぶん	しょうゆ さけ みりん こしょう す しお うすくちしょうゆ とんけいスープ	615	26.6	17.2	2.0					
19	水	なつやさいカレーライス フルーツポンチ まめいりミネストローネスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン あかピーマン にんにく みかんかん パインかん ももかん メロン すいか えだまめ マッシュルーム	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	サフラン あかワイン チャツネ カレー カレーウ しお こしょう とんけいスープ	641	22.4	16.8	1.7					
今月の目標			きゅうしよくのえいせいにきをつけよう									618	24.1	21.2	2.1

★食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載しておりますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※1 21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g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%

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

