

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (+α+β+γ+δ+ε) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質					
火	1	ご飯					米				
		牛乳		牛乳						891	
		麻婆豆腐	豚肉		にんじん	にんにく・しょうが		でん粉	ごま油	しょうゆ・チンタン・酒	31.7
			豆腐・みそ			ねぎ・干しいたけ			米油	唐辛子・トウバンジャン	34.5
										テンメンジャン	508
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ		小麦粉・春雨	菜種油		
ゆで枝豆				たけのこ				塩			
水	2	ご飯					米	米油			
		牛乳		牛乳						697	
		焼き塩鯖	塩鯖							33.6	
		ちんげん菜のごま油炒め	かまぼこ	茎わかめ	ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし			ごま油・ごま	中華だし・塩・こしょう	32.2
		じゃがいものみそ汁	油揚げ		小松菜	えのきだけ		じゃがいも		鰹だし・和風だし	31.4
豚肉・みそ			にんじん	えりんぎ				昆布だし			
木	3	鶏ごぼう飯	鶏肉		にんじん	ごぼう・こんにゃく	米・麦	米油	酒・しょうゆ・塩		
						干しいたけ	砂糖	ごま	和風だし	676	
		牛乳		牛乳						26.4	
		ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				小麦粉	菜種油	しょうゆ	30.4	
冬瓜のかきたま汁	卵・豆腐	糸昆布	ほうれん草	とうがん		でん粉		しょうゆ・塩	405		
	かまぼこ			玉ねぎ				鰹だし			
金	4	ソフト麺					麺				
		牛乳		牛乳						742	
		つけナポリタン	豚肉		にんじん	玉ねぎ・にんにく			米油	デミグラスソース・洋風だし	30.9
			ウインナー		ピーマン					トマトケチャップ・塩	33.1
			トマト					こしょう・チンタン・パセリ	34.1		
かぼちゃと小魚の唐揚げ	大豆	煮干し	かぼちゃ			でん粉	アーモンド 菜種油	塩・こしょう			
七夕献立	7月	ご飯					米	米油			
		牛乳		牛乳						724	
		星のハンバーグ 玉ねぎソース	鶏肉			玉ねぎ		砂糖・でん粉	米油	酒・しょうゆ・みりん	24.8
			豚肉								23.2
		しらす干しと野菜の炒め物		しらす干し	ちんげん菜	キャベツ・たけのこ			ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	579
		七夕のすまし汁	なると		にんじん	大根・しいたけ		お魚パスタ		鰹だし・しょうゆ・塩	
			豆腐		葉ねぎ					酒・みりん・昆布だし	
七夕ゼリー		豆乳				砂糖					
火	8	二つ折りパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン			
		牛乳		牛乳						752	
		メンチカツ	豚肉・鶏肉					パン粉・小麦粉	菜種油		
		きゅうりのサラダ				キャベツ		砂糖		コールスロートレッシング	41.4
						きゅうり				からし・塩・こしょう	450
卵とコーンのスープ	卵		にんじん	とうもろこし・えのきだけ				鶏ガラスープ・チンタン・ワイン			
	豆腐		ほうれん草	しめじ・えりんぎ				中華だし・しょうゆ・塩			
水	9	菜飯			広島菜		米	米油	塩		
		牛乳		牛乳						681	
		鰯のなんばん漬け	鰯		パプリカ	玉ねぎ		砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・みりん	23.7
					葉ねぎ				ごま油	唐辛子・酢	26.8
油揚げのみそ汁	ミニ生揚げ	わかめ	にんじん	大根		里芋		鰹だし・和風だし	327		
	みそ・豆乳		小松菜					昆布だし			

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
木	10	ご飯					米			711
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ	豚肉		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	酒・キムチ・豆板醤	32.9
		野菜のスープ	青のり入りつみれ		にら	にんにく・しょうが	でん粉	米油	しょうゆ・塩・こしょう	23.9
		豆腐・かまぼこ		ちんげん菜	玉ねぎ	春雨	ごま油	しょうゆ・チンタン	366	
					えのきだけ			鶏ガラスープ・塩		
金	11	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	米	バター	鶏ガラスープ・ワイン	750
		牛乳		牛乳				米油	カレー粉・こしょう	23.7
		お豆のコロッケ	いんげん豆・黒豆		かぼちゃ		パン粉・小麦粉	菜種油		33.8
			金時豆・大豆				じゃがいも			276
		夏野菜のトマトスープ	ラビオリ		ズッキーニ	えりんぎ	じゃがいも		ワイン・鶏がらスープ・トマトケチャップ	
			トマト	セロリ			洋風だし・塩・こしょう			
月	14	ご飯					米			786
		牛乳		牛乳						
		いかの五色揚げ煮	いか			しょうが	でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・みりん	34.6
			大豆			グリーンピース	じゃがいも			27.6
		鶏つくね		にんじん	もやし・玉ねぎ			チンタン・酒・塩	279	
		みそ		にら	大根			こしょう・中華だし		
火	15	山型パン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		727
		牛乳		牛乳						
		マカロニグラタン	鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	デミグラスソース・ワイン	33.5
			ひよこ豆		トマト	マッシュルーム	マカロニ		鶏ガラスープ・塩・ローリエ	39.2
			大豆			しょうが・にんにく	砂糖		こしょう・洋風だし・トマトケチャップ	459
		ほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし		米油・バター	塩・こしょう・洋風だし	
						カシューナッツ				
水	16	ご飯					米			770
		牛乳		牛乳						
		あじの干物の素揚げ	あじの干物					菜種油		29.6
		こんにゃくの甘辛煮			にんじん	こんにゃく・たけのこ	砂糖	ごま	しょうゆ・酒・みりん	30.2
						枝豆			和風だし	370
		豚汁	豚肉・生揚げ		かぼちゃ	ごぼう・大根	さつまいも		鰹だし・昆布だし	
	みそ			ねぎ			和風だし・酒			
			のり			砂糖		塩		
木	17	ご飯					米	米油		675
		牛乳		牛乳						
		ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ・にんにく		米油	ワイン・ナツメグ・ローリエ	24.4
			牛肉		トマト	しょうが			ハヤシフレーク・ソース	28.0
									鶏ガラスープ・洋風だし	288
		かまぼこ		ちんげん菜	キャベツ		米油	塩・こしょう		
					にんにく			こしょう		
一学期給食最終日	18	ミルクパン・クロワッサン	卵	脱脂粉乳			パン	マーガリン		656
		牛乳		牛乳						
		プレーンオムレツ	卵							26.8
		ラタトゥイユ	ベーコン		ズッキーニ	玉ねぎ		米油	鶏ガラスープ・塩・こしょう	46.3
					トマト・パプリカ	にんにく			トマトケチャップ・洋風だし	346
		枝豆のクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	枝豆	じゃがいも	米油	塩・こしょう	
		チーズ					ワイン・洋風だし・ホワイトソース			
							鶏ガラスープ・クリームコーン			

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)