

| 行事等 | 日・曜日 | 献立 | アレルギー原因物質特定7品目 | | | | | | | 調味料 | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) | | | | | | |
|------------------|---------|----------------------|----------------|--------------------|-------------|--------------------------|--------------------|-------------|-----------------|------------|--|-------------------|------|--|----------------|--|--|
| | | | あか | | みどり | | き | | | | | | | | | | |
| | | | 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1杯以上のものになる食品 | | |
| | | | 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) | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | | | |
| 1月 | | ご飯 | | | | | 米 | サラダ油 | | | | | 655 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | 26.7 | | | | |
| | | 青椒肉絲 | | 豚肉 | ピーマン | たけのこ・にんにく | でん粉 | サラダ油 | 酒・しょうゆ・オイスターソース | | | | 25.6 | | | | |
| | | うすらの卵入り中華スープ | | うすらの卵 豆腐 | ちんげん菜 | しょうが とうもろこし | ごま油 | 鶏ガラスープ・チンタン | 中華だし・しょうゆ・塩 | | | | 327 | | | | |
| 2月 | | 二つ折りパンマーガリン入り | | 脱脂粉乳 | | | パン | マーガリン | | | | | 708 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | 28.4 | | | | |
| | | 鱈のサクサクフライ・ソース | | 鱈 | | | パン粉・小麦粉 コーンフレーク | 油 | ソース | | | | 37.5 | | | | |
| | | キャベツのサラダ | | | | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | サラダ油 | 塩・こしょう・酢 | | | | 324 | | | | |
| | | 夏野菜のトマトスープ | | 豚肉 | ズッキーニ | にんにく・玉ねぎ | | サラダ油 | ワイン・鶏がらスープ | | | | | | | | |
| 3月 | | 豚肉の炊き込みご飯 | | 豚肉 | こんにゃく | にんじん | ごぼう | 米・麦 | しょうゆ・酒 | | | | 713 | | | | |
| | | 牛乳 | | 油揚げ | | | しょうが | 砂糖 | 塩・和風だし | | | | 30.3 | | | | |
| | | かれいの竜田揚げ | | かれい | | | | 小麦粉 | 油 | しょうゆ | | | 33.7 | | | | |
| | | お麩のかきたま汁 | | 卵 | | | 玉ねぎ・えのきだけ | 麩 | 鰹だし・しょうゆ | | | | 708 | | | | |
| 七 夕 献 立 | | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 730 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | 25.0 | | | | |
| | | 星のハンバーグ 玉ねぎソース | | 鶏肉 | | | 玉ねぎ | 砂糖・でん粉 | サラダ油 | 酒・しょうゆ・みりん | | | 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 | | | | 550 | | | | |
| | | 七夕のすまし汁 | | なると 豆腐 | にんじん 葉ねぎ | 大根・しいたけ | お魚パスタ | | 鰹だし・しょうゆ・塩 | | | | | | | | |
| | | 七夕ゼリー | | | 豆乳 | | | 砂糖 | 酒・みりん・昆布だし | | | | | | | | |
| 5月 | | ソフト麺 | | | | | 麺 | | | | | | 702 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | 30.1 | | | | |
| | | つけナポリタン | | 豚肉 | にんじん | 玉ねぎ・にんにく | 砂糖 | サラダ油 | 鶏ガラスープ・洋風だし | | | | 36.7 | | | | |
| | | かぼちゃと小魚の唐揚げ | | ウインナー | パセリ・トマト | | | | トマトケチャップ・塩 | | | | 345 | | | | |
| 8月 | | 帆立入り バターライス | | 帆立 | にんじん | 玉ねぎ | 米 | バター | しょうゆ・塩・こしょう | | | | 733 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | サラダ油 | 洋風だし・ワイン | | | | 24.8 | | | | |
| | | お豆のコロッケ | | いんげん豆・黒豆 金時豆・大豆 | | かぼちゃ | | パン粉・小麦粉 | 油 | | | | 34.6 | | | | |
| | | とうがんのスープ | | 卵・豆腐 鶏肉 | 小松菜 | しょうが・とうがん | でん粉 | じゃがいも | しょうゆ・塩・酒 | | | | 342 | | | | |
| 9月 | | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 683 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | 28.0 | | | | |
| | | 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 | | | | 25.2 | | | | |
| | | 中華スープ | | えび団子 | ほうれん草 | 玉ねぎ・えのきだけ | でん粉 | ごま油 | しょうゆ・塩・こしょう | | | | 417 | | | | |
| 10月 | | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | 683 | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | 30.9 | | | | |
| | | 焼き塩鯖 | | 塩鯖 | | | | | | | | | 29.0 | | | | |
| | | ちんげん菜のオイスター ソース炒め | | | チンゲン菜 | キャベツ | | サラダ油 | オイスターソース | | | | 307 | | | | |
| | わかめのみそ汁 | | 油揚げ | わかめ | にんじん | 玉ねぎ・大根 ねぎ | | | 鰹だし・和風だし | | | | | | | | |
| | | | 鶏肉・みそ | | | | | | 昆布だし | | | | | | | | |

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

| 行事等 | 日・曜日 | 献立 | アレルギー原因物質特定7品目 | | | | 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(g) | | | | |
|---------|---------------|-------|----------------|--------|---------|--------|----------------|----|-------------------|----|----------------|----|---|---|--------------------------------------|---------------------|----------------------------|--------------|
| | | | 小麦 | 卵 | 落花生 | エビ | 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1週間のもことになる食品 | | | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・乳製品 | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・乳製品 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | |
| 木 | 11 | ナン | | | | | | | | | | ナン | | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | 牛乳 | 644 | | | | |
| | キーマカレー | | | | | | | | | | | | 豚肉 にんじん トマト 玉ねぎ・セロリ グリーンピース | しょうが サラダ油 鶏ガラスープ・洋風だし フルーツチャツネ・クミン | 26.7 40.1 | | | |
| | ウイナーとキャベツのソテー | | | | | | | | | | | | ウイナー | キャベツ・とうもろこし サラダ油 | しょうゆ・塩・こしょう | 312 | | |
| | 冷凍みかん | | | | | | | | | | | | みかん | | | | | |
| 金 | 12 | ご飯 | | | | | | | | | | | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | 牛乳 | 723 | | | | |
| | あじの干物の素揚げ | | | | | | | | | | | | あじの干物 | 油 | 30.3 | | | |
| | ゆで枝豆 | | | | | | | | | | | | 枝豆 | 塩 | 28.3 | | | |
| | 豚汁 | | | | | | | | | | | | 豚肉・豆腐 みそ | にんじん こんにゃく・大根 ねぎ | さつまいも 鰹だし・昆布だし 和風だし・酒 | 744 | | |
| ふりかけ のり | | | | | | | | | | | | のり | | | | | | |
| 火 | 16 | メロンパン | | | | | | | | | | | 卵 脱脂粉乳 | パン マーガリン | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | 牛乳 | | | | | |
| | ポテトグラタン | | | | | | | | | | | | 鶏肉 チーズ 大豆 牛乳 | にんじん 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 | サラダ油 ホワイトソース・ワイン 鶏ガラスープ・塩・ローリエ | 29.9 39.4 | | |
| | ほうれん草のソテー | | | | | | | | | | | | ほうれん草 | キャベツ・とうもろこし | サラダ油 | 塩・こしょう・洋風だし | 562 | |
| | ブラマンジェ | | | | | | | | | | | | 豆乳 | いちご果汁 砂糖 | | | | |
| 水 | 17 | わかめご飯 | | | | | | | | | | | わかめ | 米 サラダ油 | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | 牛乳 | | | | | |
| | 鰯の南蛮漬け | | | | | | | | | | | | 鰯 | パプリカ 玉ねぎ 葉ねぎ | でん粉・砂糖 油 ごま油 | しょうゆ・酒・みりん 唐辛子・酢 | 24.5 27.5 | |
| | 肉団子汁 | | | | | | | | | | | | 豆腐 鶏肉・みそ | にんじん 小松菜 | 大根・ごぼう しょうが・しめじ | 鰹だし・和風だし 昆布だし | 318 | |
| 木 | 18 | ご飯 | | | | | | | | | | | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | 牛乳 | | | | | |
| | スタミナ焼き肉 | | | | | | | | | | | | 豚肉 みそ | にんじん にら | にんにく・しょうが 玉ねぎ | でん粉 サラダ油 ごま | 酒・豆板醤 テンメンジャン・しょうゆ | 32.4 25.5 |
| | ポイルドキャベツ | | | | | | | | | | | | ウイナー | にんじん | キャベツ もやし・玉ねぎ | 鶏ガラスープ・チンタン | 348 | |
| 野菜のスープ | | | | | | | | | | | | 豆腐 | | | しょうゆ・洋風だし・塩・こしょう | | | |
| 金 | 19 | さくらご飯 | | | | | | | | | | | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | 牛乳 | | | | | |
| | 厚焼き卵 | | | | | | | | | | | | 卵 | | | | | |
| | キャベツのしょうが炒め | | | | | | | | | | | | さつまいも | ちんげん菜 キャベツ・しょうが | サラダ油 | しょうゆ・塩・こしょう | 752 25.6 34.4 365 | |
| | じゃがいものみそ汁 | | | | | | | | | | | | 油揚げ・豆腐 みそ | にんじん | しめじ ねぎ | じゃがいも | 鰹だし・昆布だし 和風だし | |
| | 甘夏ゼリー | | | | | | | | | | | | 甘夏果汁 | 砂糖 | | | | |

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

月日の経つのは早いもので、もう、1学期最後の月を迎えることとなりました。今月は、7月7日の七夕の日にちなみ、七夕献立を予定しています。天の川を想起させるそうめんのようなお魚パスタを、お吸い物に使います。星形に切り抜いたハンバーグに玉ねぎソースをかけて、織り姫と彦星の伝説を見立てています。さらに、ニュース等で話題となっているパリオリンピックを盛り上げたいと考え、「パリオリンピック応援献立」を予定に入れました。給食を楽しみながら、金メダルをかけた、日本選手の活躍に期待したいと思います。

【早寝・早起き・朝ご飯】