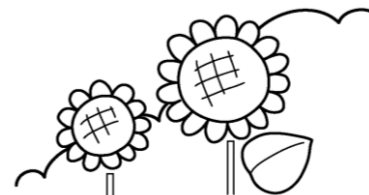


日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3(月)	むぎごはん		マーボーなす きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ	ごはん むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	なす にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	589	23.1
4(火)	えびたまどん (むぎごはん)		ごますあえ のむヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご えび のむヨーグルト	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう ほうれんそう もやし	620	28.8
5(水)	ツイストパン 		じゃがいもとしろはなまめのクリームに くきわかめのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ あさり くきわかめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう サラダこんにやく	たまねぎ にんじん たもぎたけ グリーンピース きゅうり キャベツ みかん	664	22.7
6(木)	カリカリうめと えだまめのごはん		ホキのレモンふうみ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう こんぶ えだまめ ほたて ホキ とうふ みそ	ごはん むぎ あぶら さとう こんにやく	レモン なす ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	574	27.4
7(金)	こぎつねずし		きびなごのからあげ あまのがわじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご きびなご かまぼこ とうふ さかなそうめん	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん さやえんどう だいこん みつば パイナップル みかん ナタデココ	620	28.9
<p><b>行事食</b> 「七夕献立」：7月7日(七夕)にちなんで献立です。天の川汁は、星型のかまぼこ三色のそうめん、織姫と彦星が出会う天の川をイメージしたものです。</p>								
10(月)	アロスコンポーヨ		チーズはんぺんフライ とうがんスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズはんぺんフライ ベーコン	ごはん あぶら オリーブオイル でんぶん	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく とうがん とうもろこし しめじ	578	20.1
<p><b>世界の料理</b> コロンビア：「アロスコンポーヨ」チキンライスに似た、鶏肉入りの炊き込みごはんです。南米特有のスパイスの効いた味付けが食欲をそそります。</p>								
11(火)	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん)		ナッツとなつやさいのからあげ むしとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ トウバンジャン だいず	ホットちゅうかめん さとう あぶら カシューナッツ こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら にんにく しょうが しいたけ ゴーヤ かぼちゃ とうもろこし	682	27.8
<p><b>体験学習</b> 3年生が当日の朝に皮むきたとうもろこし(市産)を蒸しとうもろこしとして給食で提供します。夏が旬のとうもろこしは、とっても甘くておいしいです。</p>								
12(水)	タコライス ・むぎごはん ・タコライスのぐ ・ゆでキャベツ		もずくスープ てづくりサーターアングー (球状をした沖縄のドーナツ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ もずく とりにく たまご	ごはん むぎ あぶら ごま こむぎこ さとう バター	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん ねぎ たけのこ とうもろこし しいたけ	674	26.5
<p><b>郷土料理</b> 沖縄県：タコライスは、メキシコ料理のタコスをご飯と一緒に食べるという沖縄で誕生した料理です。スープには、美ら海でとれたもずくを使用します。</p>								
13(木)	むぎごはん & あじつけのり		なまあげのカレーに きゅうりのしょうがじょうゆあえ	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース トマト だいこん きゅうり	628	23.1
14(金)	セレクトあげパン (シュガー・ココア)		しせんどうふ わかめのナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく トウバンジャン テンメンジャン わかめ	パン あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく みかん	684	28.4
<p><b>セレクト給食</b> 1学期のセレクト給食は、主食です。セレクト揚げパンを実施します。シュガーとココアはどちらも大人気の味です。好きな味を選んで食べましょう♪</p>								
18(火)	なつやさいカレー (むぎごはん)		えだまめとひじきのサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく ひじき えだまめ	ごはん むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん スッキーニ あかパプリカ きパプリカ ピーマン にんにく トマト だいこん きゅうり すいか	644	19.2

◎献立は都合により変更する場合があります。

1学期の給食は7月18日(火)が最終日です。



平均栄養量

632 25.1

Kcal g