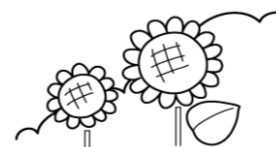


日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	たこ飯	たこ	こめ	にんじん こまつな	604	29.6
		さばのおろしかけ	さば	でんぷん あぶら	だいこん		
		枝豆とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
3	火	シューシー	ぶたにく こんぶ さつまあげ	こめ ごまあぶら	にんじん しいたけ こねぎ	601	25.2
		いかの黒糖かりん揚げ	いか	さつまいも でんぷん あぶら こくとう			
		もずくスープ	とりにく もずく	ごまあぶら ごま	ねぎ たけのこ とうもろこし しいたけ		
		冷凍パイ			パイナップル		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	水	夏野菜のトマトスパゲッティ	とりにく あさり ほたて	スパゲッティ オリーブオイル バター	なす スッキーニ ピーマン トマト たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム	578	21.9
		マッシュポテト	なまクリーム	じゃがいも バター			
		コーンサラダ		さとう あぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	木	麦ごはん		こめ むぎ		614	26.6
		あじの南蛮漬	あじ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ あかピーマン とうがらし		
		冬瓜汁	とりにく	でんぷん	とうがん にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ		
		飲むヨーグルト	のむヨーグルト				
		牛乳	ぎゅうにゅう				
6	金	ひじきのちらし寿司	ひじき ちくわ たまご	こめ さとう ごま あぶら	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう	586	23.1
		ししゃもフライ	ししゃも	こむぎこ あぶら			
		あまの川汁	とうふ さかなそうめん		オクラ だいこん にんじん		
		七夕ゼリー	かんてん	さとう	ぶどう パイナップル ナタデココ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
9	月	キム玉丼	とりにく たまご	あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キムチ たら たけのこ ねぎ	676	24.0
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		芋と豆のかりんとう	ひよこまめ ぎゅうにゅう	さつまいも でんぷん さとう あぶら			
		昆布ときゅうりの浅漬け	こんぶ		きゅうり しょうが		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	火	担々麺	ぶたにく トウバンジャン テンメンジャン みそ	あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ ねぎ しいたけ	701	25.7
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		夏野菜とナッツの唐揚げ		アーモンド あぶら でんぷん	ゴーヤ かぼちゃ		
		蒸しとうもろこし			とうもろこし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
11	水	麦ごはん		こめ むぎ		670	25.0
		なまあげとなすのみそ炒め	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	なす たまねぎ ねぎ たら しょうが にんじん		
		えのきとわかめのナムル	わかめ	ごまあぶら ごま さとう	もやし こまつな えのきたけ にんにく とうがらし		
		冷凍みかん			みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
12	木	コッペパン(スライス)		コッペパン		692	27.3
		ホットドック	フランクフルト		トマト		
		ゆで野菜			キャベツ にんじん		
		じゃがいものトマト煮	あさり ほたて とりにく ひよこまめ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんにく ピーマン にんじん トマト		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
13	金	ガパオライス	とりにく	あぶら さとう	たまねぎ にんにく しめじ たけのこ ピーマン あかピーマン バジル	576	29.2
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		トムヤムクン	えび		にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ とうがらし レモン		
		フルーツナタデココ			みかん パイナップル ナタデココ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	火	セレクト揚げパン(シュガー・きな粉)	きなこ	コッペパン さとう こくとう あぶら		675	29.1
		しせん とうふ 四川豆腐	とうふ ぶたにく トウバンジャン テンメンジャン	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ		
		きわかめのチョナムル	きわかめ	ごまあぶら ごま さとう	もやし えのきたけ にんにく とうがらし		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	水	夏野菜カレー	とりにく	こむぎこ あぶら バター	なす かぼちゃ スッキーニ トマト ピーマン にんにく あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん りんご	601	18.6
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし		
		すいか			すいか		
		牛乳	ぎゅうにゅう				

◎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(水)が最終日です。



平均栄養量

631 25.4

学校給食摂取基準

640 24.0

☆3日：郷土料理(沖縄県)

☆6日：行事食(七夕)

☆10日：とうもろこしの皮むき体験(3年生)

☆13日：世界の料理(タイ)

☆17日：セレクト給食(主食)：人気の高いシュガー揚げパンかきな粉揚げパンのどちらか好きな味を選んでもらいます♪