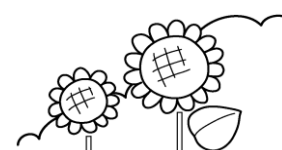


日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	なすとトマトのスパゲッティ	とりにく	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	なす トマト たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	654	20.4
		キャラメルアーモンドポテト		さつまいも あぶら さとう バター アーモンド			
		こんにやくサラダ		こんにやく さとう あぶら	だいこん きゅうり とうもろこし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
☆2	火	ジュシー	ぶたにく こんぶ さつまあげ	こめ ごまあぶら ごま	にんじん しいたけ こねぎ	582	23.1
		いかの黒糖かりん揚げ	いか	じゃがいも でんぷん あぶら こくとう			
		もずくの酢の物	もずく	さとう	きゅうり しょうが		
		ひ 冷やしパン			パイナップル		
3	水	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		642	25.3
		しせん どうろ 四川豆腐	とうふ ぶたにく うすらたまご トウバンジャン テンメンジャン	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ		
		なすわかめのチョナムル	くきわかめ	ごま さとう ごまあぶら	もやし えのきたけ にんにく とうがらし		
		ひ 冷凍みかん			みかん		
4	木	こ 子どもパン		こどもパン		606	24.8
		とりにく まめ 鶏肉と豆のトマト煮	とりにく ひよこまめ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム にんにく ピーマン		
		えだまめ 枝豆サラダ		あぶら	キャベツ にんじん きゅうり えだまめ		
		飲むヨーグルト	のむヨーグルト				
☆5	金	ちらし寿司	えび たまご のり	こめ さとう あぶら	しいたけ かんぴょう さやいんげん	616	27.8
		あじのガーリック竜田揚げ	あじのガーリックたつたあげ	あぶら			
		あまがわじる 天の川汁	とりにく さかなそうめん かまぼこ		だいこん にんじん みつば		
		たなばた 七夕デザート	あんにと豆腐	さとう	みかん パイナップル オレンジゼリー ナタデココ		
8	月	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		585	20.4
		ねぎ塩肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こねぎ		
		のり酢和え	のり		ほうれんそう キャベツ もやし		
		かわちばんかん 河内晩柑			かわちばんかん		
☆9	火	ジャーチャー麺	ぶたにく みそ トウバンジャン	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 にら ねぎ しいたけ	654	24.6
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		夏野菜とナッツのカレー風味		カシューナッツ 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		
10	水	アロスコンポーヨ	とりにく	こめ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかパプリカ	604	23.6
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター	あぶら			
		コーンと卵のスープ	たまご クリームコーン	でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ とうもろこし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
11	木	えだまめ 枝豆ご飯		こめ ごま	えだまめ しょうが	626	27.4
		たら たらの南蛮漬	たら	でんぷん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ とうがらし		
		スッキーニとかぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ スッキーニ かぼちゃ さやいんげん		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
12	金	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ		629	24.5
		なす入り麻婆豆腐	ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ トウバンジャン	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	なす にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが		
		きゅうりの中華漬		さとう ごまあぶら	きゅうり とうがらし		
		ひ 冷凍みかん			みかん		
☆16	火	セレクト揚げパン(シュガー・ココア)		コッペパン さとう あぶら		622	20.2
		じゃがいものフレッシュトマト煮	とりにく	じゃがいも あぶら さとう	トマト たまねぎ にんじん にんにく ピーマン		
		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		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
17	水	なつゆさい 夏野菜カレー	とりにく ひよこまめ	こむぎこ あぶら バター	なす かぼちゃ スッキーニ トマト 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	642	20.1
		むぎ (麦ごはん)		こめ むぎ			
		かいそう 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 牛乳	ぎゅうにゅう		すいか		

◎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17日(水)が最終日です。



平均栄養量

622 23.5

☆2日：郷土料理(沖縄県)

☆5日：行事食(七夕)

学校給食摂取基準

650 21~33

☆9日：とうもろこしの皮むき体験(3年生)

☆10日：世界の料理(コロンビア)

☆16日：セレクト給食(主食)：人気の高いシュガー揚げパンとココア揚げパンのどちらか好きな味を選んでもらいます♪