

日	曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でおぎなっている食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとなる	黄の食品 熱や力のもとなる	緑の食品 体の調子をととのえる			
1	火	○	ごはん おかかじゃこふりかけ すきやき風肉豆腐 もやしのごまあえ	豚肉 豆腐 おかか ちりめんじゃこ (かつお節)	米 突きこんにやく さとう ごま 油	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 ほうれんそう もやし 乾しいたけ	646	25.7	海藻類
2	水	○	★半夏生(はんげしょう)メニュー! うどんの日! この日! ☆ひやしきつねうどん ★たこと桜えびのかきあげ ★半夏生(はんげしょう)もち	牛乳 きなこ たこ 油揚げ さくらえび 卵 (かつお節)	うどん 小麦粉 上新粉 白玉粉 さとう 油	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり あさつき	665	26.7	いも類
3	木	○	パンズパン ☆タンドリーチキン しめじ入りやさしいソティ バミセリスープ	牛乳 ポンレスハム ベーコン 鶏肉 ヨーグルト (とりがら)	パン じゃがいも 油 バター バミセリ	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく ピーマン ほうれんそう レモン しめじ	617	28.5	小魚類
4	金	○	☆えだ豆ごはん まぐろのみそ焼き 野菜のごまあえ じゃがいもととうふのみそ汁	牛乳 豆腐 めか じき みそ (かつお節)	米 じゃがいも さ とう ごま	えだまめ キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ ほうれんそう	648	29.8	豆類
7	月	○	★七夕(たなばた)メニュー! ★夏らし ★七夕そうめん汁 中華風きゅうり ★お星さまゼリー	牛乳 あなご 豆腐 粉寒天 わかめ か つお節 鶏肉 卵 (かつお節)	米 もち米 さとう ごま 油 星の麩 そうめん ナタデココ	にんじん 長ねぎ れんこん パインジュース パイン缶 乾しいたけ えだ豆 きゅうり	601	21.5	小魚類
8	火	○	★1年生えだ豆もぎ体験! 豚肉のみそいため丼 にらとえのきのすまし汁 ☆えだまめ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ みそ (かつお節)	米 片栗粉 さとう 油	たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ ピーマン えのきたけ えだ豆	668	30.2	乳類
9	水	○	ピザトースト ABCスープ ◎カミカミサラダ	牛乳 きりいか ハム ベーコン ピザチーズ (とりがら)	食パン ABCマカロニ じゃがいも 油 バター	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ きゅうり 大根	644	27.2	種実類
10	木	○	★2年生とうもろこし皮むき体験! こぎつねごはん 五目野菜スープ ☆とうもろこし	牛乳 油揚げ いか 豚肉 豚挽き肉 ボンレスハム 豆腐 (豚骨)	米 春雨 さとう ごま油 油	にら にんじん 長ねぎ もやし グリーンピース キャベツ とうもろこし	624	24.9	きのこ類
11	金	○	ビーンズカレーピラフ ☆冬瓜(とうがん)スープ ◎パリパリサラダ	牛乳 大豆 豆腐 ハム 鶏肉 卵 (とりがら)	米 ワンタンの皮 はちみつ 油 バター	小松菜 玉ねぎ とうがん コーン にんじん パセリ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	651	23.4	魚介類
14	月	○	麦入りごはん いかのかりんとう揚げ 野菜のおかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 ☆なすとトマトのスパゲティ ◎さつまいもチップサラダ	牛乳 いか 豆腐 わかめ おかか みそ (かつお節)	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう ピーナッツ 油	キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ	658	27.8	卵類
15	火	○	親子どんぶり きゅうりとわかめの酢のもの くだもの	牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 わかめ (かつお節)	米 さとう 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり くだもの	638	23.7	いも類
17	木	○	☆夏野菜カレーライス コールスロー ☆フローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 フローズンヨーグルト (とりがら)	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	玉ねぎ トマト なす にんじん にんにくしょうが ピーマン 南瓜 キャベツ	709	22.3	小魚類
18	金	◇	★おたんじょうお祝い給食! 桃の日! フィッシュバーガー ☆トマトスープ お楽しみデザート(☆桃のケーキ)	ジョア ホキ ベーコン 鶏肉 卵 生クリーム (とりがら)	丸パン 小麦粉 パ ン粉 じゃがいも 片栗粉 さとう 油 バター	玉ねぎ トマト に んじん キャベツ きゅうり	648	28.7	種実類

*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。☆季節のこんだて ◎今年のはじめてのこんだて ★行事等によるこんだて

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

〈低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります〉

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	648	26.1	21.1	358	2.3	274	0.4	0.53	33	4.3	2.5
摂取基準	640	24	18~22	350	3	140	0.4	0.5	23	5	2.5

7月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	小松菜	なす	しめじ	きゅうり	長ねぎ	れんこん	かぼちゃ	大根	キャベツ	かつお節	冬瓜	にんじん	トマト	じゃがいも	鶏肉	しょうが	にんにく	豚肉	もやし	あなご	えだまめ	とうもろこし	
産地	埼玉	長野	群馬	茨城	鹿児島	神奈川	兵庫	沖縄	千葉	佐賀	宮崎	長崎	青森	山梨	栃木	宮城	練馬区						

*7月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉、群馬、北海道、岩手、青森、秋田