

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質(g)
2	月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 華風きゅうり 野菜椀	牛乳 さば 鶏肉 みそ	米 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん 大根 白菜 えのきたけ ねぎ 小松菜	598 25.7
3	火	牛乳 マーボーなす丼 野菜のじゃこあえ 果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく にんじん 干し椎茸 生姜 なす 玉ねぎ ねぎ もやし ニラ キャベツ 果物	602 23.1
4	水	牛乳 黒砂糖パン わかさぎのフライ 豆腐のスープ煮	牛乳 わかさぎ たまご 豚肉 豆腐	米 米油 小麦粉 はん粉 ごま油 かたくり粉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 竹のこ チンゲン菜	688 28.8
5	木	牛乳 ねりまスパゲティ お誕生日デザート	牛乳 ツナ のり ちりめんじゃこ 寒天	スパゲティ オリーブ油 ごま油 砂糖 サイダー	大根 小松菜 みかん缶 もも缶 はん缶	593 25.0
6	金	牛乳 五目ちらしずし セタ汁 セタゼリー	牛乳 油揚げ むきえび のり 鶏肉	米 砂糖 そうめん クールセリーの素 焼きふ	干し椎茸 人参 かんぴょう れんこん ねぎ かつ キヌサヤ 冬瓜 えのきたけ みつば はん缶	560 19.0
9	月	牛乳 ごはん 蒸しさわらのネギソース さつまいもの甘煮 塩ナムル	牛乳 さわら	米 ごま油 砂糖 さつまいも	生姜 にんにく ねぎ もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜	602 23.3
10	火	牛乳 ひじきごはん 果物 つくね汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 さといも	人参 こんにやく 生姜 ごぼう ねぎ 干し椎茸 グリンピース 大根 果物	555 21.8
11	水	牛乳 ごま揚げパン 蒸しとうもろこし トマトとたまごのスープ	牛乳 ベーコン たまご 鶏肉	ショートニングパン じゃがいも 米油 ごま 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ トマト ピーマン とうもろこし	587 19.5
12	木	牛乳 ごはん かつおでんぶ 豚肉のスタミナ焼き わかめスープ	牛乳 かつおぶし 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく ピーマン りんご ねぎ 玉ねぎ にんじん 竹のこ	587 28.6
13	金	牛乳 フレンチトースト 果物 夏野菜のカレーシチュー	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 米油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ なす ズッキーニ いんげん トマト 果物	597 20.4
16	月	海の日 お休み				
17	火	牛乳 ビビンバ コーンスープ	牛乳 豚肉 油揚げ ベーコン 鶏肉 たまご	米 米油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも かたくり粉	にんにく 生姜 ぜんまい キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 コーン ねぎ	619 22.6
18	水	牛乳 ぶどうパン いかのフリソース パセリポテト ハミセリスープ	牛乳 いか ベーコン 鶏肉	ぶどうパン 米油 かたくり粉 バター ごま油 じゃがいも 砂糖 ハミセリ	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン	614 24.6
19	木	牛乳 ごはん 昆布の佃煮 ぎせい豆腐 さつまい汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鰹節 昆布 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ油揚げ	米 砂糖 ごま さつまいも	生姜 にんじん 干し椎茸 グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	647 28.1
20	金	牛乳 パンプキンパン タンドリーチキン マッシュポテト ツナドレサラダ お楽しみデザート A	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	パンプキンパン バター じゃがいも ごま油 シヤベット	パセリ にんにく にんじん コーン キャベツ	640 27.3
		牛乳 パンプキンパン タンドリーチキン マッシュポテト ツナドレサラダ お楽しみデザート B	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	パンプキンパン バター じゃがいも ごま油	パセリ にんにく にんじん コーン キャベツ	707 30.8

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。