

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I礼ギ一 たんばく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	火	ごはん・家常豆腐 中華スープ さくらんぼ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ	にんじん チンゲン菜 ビーマン ねぎ もやし しょうが 干し椎茸 キャベツ たけのこ にんにく さくらんぼ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 油	772 31.4
2	水	夏野菜カレー 福神漬け グリーンサラダ	○	牛乳 豚肉 ポンレスハム	にんじん かぼちゃ ビーマン 小松菜 にんにく しょうが キャベツ 玉葱 なす 福神漬け きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油 ごま	854 25.0
3	木	大豆わかめごはん 魚のマヨネーズ焼き のっぺい汁	○	牛乳 大豆 鶏肉 鮭 油揚げ わかめ	にんじん ビーマン 大根 ねぎ にんにく 玉葱 コーン	米 さといも こんにゃく 竹輪 片栗粉 マヨネーズ	770 34.0
4	金	2色サンド きのこのキッシュ 生トマトのミネストローネ	○	牛乳 白いんげん豆 ウインナー ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ 生クリーム	にんじん トマト ホールトマト パセリ いちごジャム 玉葱 エリンギ キャベツ セロリー にんにく しめじ	食パン 黒糖食パン マカロニ マーガリン バター	800 31.7
7	月	ゆかりご飯・そうめん汁 鶏ささみのレモンソース セタゼリー	○	牛乳 鶏肉 アガー	にんじん 小松菜 レモン 干し椎茸 大根 たけのこ ぶどうジュース 星型パン	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 そうめん ごま 油	776 31.5
8	火	ぶどうパン シーザーサラダ かぼちゃのポタージュ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ コーン	ぶどうパン 小麦粉 砂糖 食パン バター 油	763 27.4
9	水	ごはん・鯖の文化干し 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	○	牛乳 豆腐 みそ 鯖 豚肉 わかめ	にんじん いんげん えのき 大根 ねぎ ごぼう	米 こんにゃく 三温糖 油 ごま	818 31.8
10	木	ジャージャー麺 蒸しとうもろこし ミニトマト	○	牛乳 豚肉 みそ テンメンジャン 豆板醤	にんじん ミニトマト にんにく しょうが たけのこ 玉葱 とうもろこし ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油	885 35.9
11	金	パエリア フライドポテト ジュリエンスープ	○	牛乳 鶏肉 えび いか あさり ベーコン あおのり	赤ビーマン パセリ にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ	米 じゃがいも バター 油 オリーブ油	773 29.2
14	月	中華丼 わかめスープ すいか	○	牛乳 豚肉 うずらの卵 えび いか 鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 すいか もやし 白菜 ねぎ えのき	米 麦 片栗粉 油 ごま ごま油	786 31.5
15	火	コーンピラフ・タンドリーチキン 粉ふきいも ビーンズスープ	セ レ ク ト	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム コーン にんにく しょうが キャベツ	米 じゃがいも バター 油	797 26.2
16	水	きびごはん・生揚げのハンバーグ わかめの酢の物 冬瓜のすまし汁	○	鶏肉 豚肉 生揚げ たまご わかめ	にんじん みつば こねぎ 冬瓜 大根 きゅうり もやし	米 きび 片栗粉 砂糖 ごま油	792 34.8
17	木	ツナトースト・マスタードサラダ イタリアンスープ 冷凍みかん	○	牛乳 ツナ ベーコン たまご ピザチーズ 粉チーズ	パセリ にんじん 小松菜 玉葱 にんにく コーン きゅうり キャベツ 冷凍みかん	食パン 砂糖 パン粉 油 マヨネーズ	773 28.8
18	金	ごはん・ししゃもの南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ししゃも	にんじん かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 こんにゃく さといも 片栗粉 砂糖 油	853 34.2
				今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳) 802kcal 31.1g 820kcal 25~40g			

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

- 15日はセレクト給食です。牛乳ではなく、オレンジジュース・りんごジュース・飲むヨーグルトの三択です。オレンジジュース・りんごジュースは<3・4群> 飲むヨーグルトは<1・2群>に分類されます。



<給食食材の産地について>

- 米：青森県産<つがるロマン>(通年) ●牛乳：千葉・群馬・北海道・岩手 ●鶏肉：宮崎県
- パン：アメリカ・カナダ産小麦(通年) ●キャベツ：茨城 ●きゅうり：埼玉・栃木