

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I礼ギー 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	水	こぎつねごはん じゃこと水菜の和え物 ひっつみ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ (かつお削り)	にんじん 水菜 しょうが きゅうり キャベツ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	米 大麦 三温糖 砂糖 白玉粉 小麦粉 油 ごま油	806 30.4
2	木	ごはん・豆腐の五目炒め 切干しナムル くだもの	○	牛乳 鶏肉 豆腐 うずらの卵 (鶏がら)	にんじん 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ 切干し大根 すいか	米 三温糖 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	765 29.5
3	金	セルフフィッシュバーガー バジルドレッシングサラダ 豆とウィンナーのトマトスープ	○	牛乳 ホキ ウィンナー 白いんげん豆 (鶏がら)	いんげん にんじん ホールトマト キャベツ コーン 玉葱 にんにく セロリー	セサミパン 小麦粉 油 パン粉 砂糖 じゃが芋 三温糖 油	829 33.9
**6(月)・7(火) 定期テストのため 給食はありません**							
8	水	小梅ごはん・わかめの和え物 いかと大根の煮物 七夕ゼリー	○	牛乳 いか みそ わかめ アガー (さば削り)	にんじん いんげん 梅干し 干し椎茸 大根 キャベツ きゅうり 玉葱 パイン	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 油 ごま油 砂糖 ごま ぶどうジュース	763 24.4
9	木	夏野菜カレー 福神漬け 茹でとうもろこし	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 (鶏がら)	にんじん かぼちゃ ビーマン にんにく セロリー しょうが 玉葱 なす とうもろこし 福神漬け	米 大麦 油 小麦粉 バター	876 27.0
10	金	麦ごはん・じゃこふりかけ あじの香味焼き・小松菜のアーモンド和え 具だくさんみそ汁	○	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 青のり ちりめんじゃこ (さば削り)	しそ しょうが にんにく 小松菜 にんじん キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 三温糖 じゃが芋 こんにゃく ごま アーモンド	768 35.5
13	月	なすとトマトのスパゲティ シーザーサラダ くだもの	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ (鶏がら)	にんじん トマト なす 小松菜 にんにく セロリー 玉葱 キャベツ コーン すいか	スパゲティ 三温糖 砂糖 食パン オリーブ油 油	814 33
14	火	中華おこわ ジャンボ豆腐シュウマイ わかめと春雨のスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 わかめ (鶏がら)	にんじん 干し椎茸 たけのこ グリーンピース 玉葱 ねぎ れんこん しょうが 大根	米 もち米 三温糖 片栗粉 シュウマイの皮 春雨 ごま油 ごま	784 29.6
15	水	きびごはん・揚げ鮭のおろしソース こんにゃくサラダ きのこの卵とじ汁	○	牛乳 鮭 鶏肉 たまご (かつお削り)	にんじん 小松菜 しょうが なめこ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ 干し椎茸 えのき	米 きび 片栗粉 砂糖 こんにゃく 三温糖 油 ごま油	810 35.7
16	木	ぶどうパン 豚しゃぶサラダ かぼちゃのポタージュ	セ レ ク ト	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 生クリーム (鶏がら)	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり にんにく 玉葱	ぶどうパン 砂糖 小麦粉 ごま 油 ごま油 バター	820 32.1
17	金	わかめごはん・ささみのレモンソース きゅうりと大根のピリ辛 冬瓜のすまし汁・冷凍りんご	○	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ (かつお削り)	にんじん 小松菜 レモン きゅうり 大根 冬瓜 干し椎茸 冷凍りんご	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 油 ごま油 焼き麩	765 29.5
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
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。				800kcal 31g		820kcal 25~40g	

●16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・コーヒー牛乳の三択です。オレンジジュース・りんごジュースは<3・4群> コーヒー牛乳<1・2群>に分類されます。



～ 献立より ～

- 1(水) ひっつみ汁 岩手や青森の南部に伝わる具だくさんの汁で小麦粉をこねたものを手で引っ張ってちぎることからひっつみと呼ばれます。
- 8(水) 七夕献立 夜空の星をイメージした星型のパインの入った七夕ゼリーを出します。
- 17(金) 冬瓜のすまし汁 冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、夏に収穫します。固い皮で覆われているため、冬まで保存がきくことから名付けられたそうです。