

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です					えいようか			
			おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのものになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく しつ%	
1	水	パインパン 牛乳		牛乳			パインパン		644	20.7	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも	油			
		かぼちゃコロッケ			☆かぼちゃコロッケ			油			
		キャベツのレモンあえ				キャベツ レモン	さとう				
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		611	23.8	
		冬瓜の吸い物	とりにく	わかめ	にんじん	とうがん しいたけ					
		さんまかぼすレモン煮	☆さんまかぼすレモンに								
		にらともやしの炒め物	ぶたにく		にら	もやし		ごま油			
3	金	日曜参観 代休									
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621	22.9	
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ ☆れいとう豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん	油			
		中華和え				きゅうり	はるさめ さとう	ごま油			
		ピピピチーズ		チーズ							
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613	20.9	
		吸い物	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ					
		あじフライあおさ入り	☆あじフライあおさいり					油			
		茎わかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	油			
		七タゼリー(パイン)					☆たなばたゼリー				
8	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		676	27.1	
		米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ しろいんげんまめ	油			
		焼肉サラダ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油			
		いちごジャム					いちごジャム				
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		612	21.1	
		かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	油			
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ きゅうり					
10	金	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		617	28.9	
		卵とトマトのスープ	とりにく たまご		トマト パセリ	たまねぎ	でんぶん	油			
		煮込みハンバーグ	☆こくさんミートハンバーグ				さとう でんぶん				
		カラフルソテー	☆アラビキウインナー		ピーマン にんじん	とうもろこし		油			
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625	24.4	
		五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	ごぼう グリンピース	じゃがいも さとう	油			
		じゃこ炒め	うすあげ	☆しらすぼし	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油			
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616	22.1	
		さつま汁	とりにく うすあげ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さつまいも				
		卵焼き	☆たまごやき								
		きゅうりとわかめのごまあえ		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
15	水	米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		614	24.7	
		皿うどん(いか入り)	ぶたにく はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	油			
		中華炒め(ナッツなし)	ベーコン		にんじん さやいんげん		さとう	ごま油			
16	木	夏野菜カレーライス	とりにく		かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ にんにく なす	ごはん	油 カレールウ	636	21.3	
		牛乳		牛乳							
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま 油			
		冷凍みかん				みかん					
☆7月7日【セタ】☆ 日本では、7月7日に願い事を書いた短冊を笹竹に飾る風習があります。							栄 養 価 平 均		626	23.4 15%	
給食では、星形のセタゼリーを用意しています。おたのしみに！							栄 養 価 基 準		650	エネルギーの 13～20%	