

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I礼キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実							
1 (月)	○	ご飯		牛乳			米		749	31.4	19.4	2.55			
		たこ入りすり身焼き	たこ たら		青のり		キャベツ 玉ねぎ 紅しょうが	砂糖 でん粉					油 揚げ玉		
		生揚げとキャベツのみそ炒め	大豆 生揚げ 豚肉 味噌		にんじん		キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖					ごま		
		春雨とわかめのすまし汁	鶏肉		昆布 わかめ	にんじん	えのきたけ	はるさめ							
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		 半夏生(はんげしょう)には たこを食べる習慣があります						
2 (火)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン						751	31.5	26.3
		白身魚のフライ(ソース)	助宗たら					パン粉	油						
		キャベツとツナのカレーソース	ツナ		にんじん		キャベツ								
		レンズ豆のクリームスープ	白インゲン豆 レンズ豆 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん		玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉 じゃが芋	バター						
3 (水)	○	ご飯		牛乳			米		709	29.7	19.9	2.47			
		鯿の揚げ玉フライ	あじ 大豆 みそ					砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 コーンフラワー					油 揚げ玉 ショートニング		
		五目金平	さつま揚げ 豚肉		にんじん		こんにゃく ごぼう しょうが	砂糖					ごま ごま油		
		むらくも汁(卵入り)	豆腐 卵		昆布	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉							
4 (木)	○	スパゲティミートソース(スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん		セロリー 玉ねぎ にんにく	米粉 スパゲティ	オリーブオイル	726	29.1	25.2	2.39		
		コーンとひよこ豆のサラダ	ひよこ豆				枝豆 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ		油						
		りんごのタルト	豆乳 大豆				りんご	米粉 砂糖 水あめ コーンフラワー 小麦粉	油 ショートニング						
5 (金)	○	ご飯		牛乳			米		806	31.9	29.0	2.30			
		鯖のおろし煮	さば				大根	砂糖 小麦粉					油		
		三色ごま和え			小松菜 にんじん		もやし	砂糖					ごま		
		すましそうめん汁	かまぼこ 鶏肉	昆布	ほうれん草		しいたけ	そうめん							
		七夕ゼリー					パイン	砂糖 水あめ							
 図書コラボ給食  7月7日は七夕です★ミ															
8 (月)	○	ご飯		牛乳			米		758	30.4	21.0	2.90			
		ししゃもの唐揚げ(2本)			ししゃも			でん粉					油		
		切干大根ソース味	いか 豚肉		青のり	にんじん	キャベツ 切干大根						油		
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌		にんじん		こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが みかん	じゃが芋							
9 (火)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		808	31.8	27.8	2.18			
		麻婆茄子	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん		たけのこ なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖					ごま油 油		
		パンサンスウ			にんじん		きゅうり もやし	はるさめ 砂糖					ごま ごま油 油		
		スナックアーモンド											アーモンド		
10 (水)	○	ロールパン		牛乳			パン		687	31.1	26.9	3.06			
		ほきのレモンパン粉焼き	ほき		パセリ		レモン	パン粉					油		
		ひじきと枝豆のサラダ			ひじき	にんじん	枝豆 キャベツ とうもろこし	砂糖					ごま 油		
		ポテトポタージュ	白インゲン豆 豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん		玉ねぎ マッシュルーム	米粉 じゃが芋					バター		
11 (木)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		782	31.9	17.4	1.97			
		豚キムチ丼の具	大豆 豚肉		にら にんじん		キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜	砂糖 液糖					ごま ごま油 油		
		トックとわかめのスープ	豆腐		わかめ	にんじん	にんにく パプリカ しょうが ねぎ えのきたけ	トック(米)							
		ヨーグルト	ゼラチン		ヨーグルト 寒天			砂糖							
12 (金)	○	ご飯		牛乳			米		777	30.3	25.9	2.32			
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉				しょうが にんにく	でん粉					ごま油 油		
		アスパラガスのごま和え			グリーンアスパラガス	にんじん	キャベツ	砂糖					ごま		
		味噌ちゃんこ汁	油揚げ 鶏肉 味噌		にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	じゃが芋 小麦粉								
16 (火)	○	ご飯		牛乳			米		760	30.2	17.8	2.41			
		いかのレモンソースかけ	いか				レモン	砂糖 小麦粉					油		
		枝豆とキャベツの中華和え				にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖					ごま ごま油		
		かきたまコーンスープ	卵		小松菜		玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 小麦粉							
		ドライブルー					ブルー								
17 (水)	○	胚芽パン		牛乳			パン		834	29.5	24.7	3.58			
		ハンバーグアップルソースかけ	鶏肉 豚肉				玉ねぎ りんご	小麦粉 砂糖 じゃが芋					ラード バター 油		
		ゆで野菜のごまサラダ			にんじん		キャベツ とうもろこし もやし	砂糖					ごま ごま油 油		
		ミネストローネ	ひよこ豆 ベーコン		トマト		しょうが キャベツ 玉ねぎ	マカロニ							
18 (木)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		808	28.7	20.2	2.14			
		夏野菜のキーマカレー	大豆 豚肉		かぼちゃ にんじん 赤ピーマン トマト		玉ねぎ なす りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉					ココア 油		
		フルーツ寒天			寒天		パイン 黄桃 りんご								
		味付け小魚			かたくちいわし			砂糖 小麦粉							
 1学期最後の給食です										平均栄養量		766	30.6	23.2	2.52

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。※「牛乳」は飲用牛乳です。

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティなど ★米は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal(加)、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取I礼キ-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。