

日				曜	献立名		あか		黄	みどり		調味料	栄養価	アレルギー
				午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える					
1	15	29	火	牛乳	ごはん 鶏のチンジャオロース きゅうりとハムの春雨サラダ わかめスープ	牛乳 パイナップルマフィン	牛乳 鶏もも肉 ハム 調整豆乳	米 ごま油 砂糖 はるさめ 油 ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり カットわかめ バイン缶 バインアップルジュース	しょうゆ 中華だしの素 水 食塩	Ene. : 490kcal P : 18.1g F : 18.2g C : 67.9g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.8g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま		
2	16	30	水	牛乳	ごまかけごはん 豆腐チャンプル(こまつな) だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき) バナナ	牛乳 グレープゼリー おこめリング	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 削り節 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま 片栗粉 油 砂糖 おこめリング	こまつな だいこん にんじん コーン かぼちゃ えのきたけ バナナ ぶどうジュース 粉かんでん	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁	Ene. : 494kcal P : 21.8g F : 16.3g C : 72.5g Ca : 367mg 食塩相当量 : 1.7g	小麦 乳 バナナ 豚肉 大豆 ごま		
3	17	31	木	牛乳	鶏とごぼうの味噌パスタ じゃがいもとパプリカのツナマリネ オクラスープ	牛乳 きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 油揚げ	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ごぼう パプリカ(赤) オクラ	水 みりん しょうゆ 食塩 酢 コンソメ かつおだし汁	Ene. : 463kcal P : 22.6g F : 13.9g C : 69g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま		
4	18		金	牛乳	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(生揚げ・だいこん) マスカットゼリー	牛乳 ピザトースト	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ ピザ用チーズ	米 砂糖 白いりごま マスカットゼリー 食パン	ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ ピーマン	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩 ケチャップ	Ene. : 454kcal P : 21.1g F : 15.5g C : 62g Ca : 358mg 食塩相当量 : 1.8g	小麦 乳 大豆 ごま		
5	19		土	牛乳	豚丼 ひじきの煮物(油揚げ) みそ汁(こまつな・もやし)	牛乳 ツナチヂミ	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん ひじき キャベツ こまつなもやし	しょうゆ みりん かつおだし汁 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 490kcal P : 22.7g F : 16.2g C : 68.6g Ca : 308mg 食塩相当量 : 1.6g	小麦 乳 豚肉 大豆		
7	行事食 七夕	月	牛乳	天の川カレー キャベツとパプリカのサラダ コンソメスープ(だいこん・しめじ)	牛乳 七夕そうめん コーンのおほしさま	牛乳 豚ひき肉 ハム	牛乳 油 砂糖 そうめん コーンのおほしさま	米 油 砂糖 そうめん コーンのおほしさま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン オクラ トマト ピューレー キャベツ パプリカ(黄) だいこん しめじ きゅうり	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 しょうゆ 食塩 かつおだし汁	Ene. : 462kcal P : 19.4g F : 17.4g C : 62.6g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆		
8	22		火	牛乳	ごはん 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(かぼちゃ・麩)	牛乳 豆乳きなこマフィン	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) きな粉 調整豆乳	米 油 砂糖 焼きふ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり かぼちゃ	しょうゆ かつおだし汁 酢 かつお・昆布だし汁	Ene. : 499kcal P : 21.4g F : 17g C : 70.5g Ca : 319mg 食塩相当量 : 1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆		
9	23		水	牛乳	ごはん 豚とごぼうの和風炒め ゆでとうもろこし みそ汁(にんじん・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 鮭とこまつなのごはん	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鮭ほくし身	米 油 マスカットゼリー 白いりごま	ごぼう とうもろこし にんじん カットわかめ こまつな	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 491kcal P : 20.6g F : 14.4g C : 73.8g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.5g	乳 さけ 豚肉 ごま		
10	24		木	牛乳	食パン(いちごジャム) 鶏のトマト缶煮込み(えのき・ズッキーニ) キャベツのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 こごかな納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 挽きわり納豆 食べる小魚	食パン いちごジャム 油 砂糖 マヨドレ 米 ごま油	えのきたけ ズッキーニ トマト缶 キャベツ にんじん コーン たまねぎ	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 酢	Ene. : 459kcal P : 22.5g F : 17.2g C : 59.8g Ca : 334mg 食塩相当量 : 1.5g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま		
11			金	牛乳	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいもとにんじんの炒め物 すまし汁(こまつな・高野豆腐) オレンジ	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ 高野豆腐 ツナ水煮缶	米 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ	にんじん こまつな オレンジ たまねぎ なす トマトピューレー	酒 食塩 みりん しょうゆ かつおだし汁 水 ケチャップ コンソメ	Ene. : 472kcal P : 23.8g F : 13.2g C : 70.7g Ca : 316mg 食塩相当量 : 1.5g	小麦 乳 さけ オレンジ 鶏肉 大豆		
12	26		土	牛乳	焼き鳥丼 かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳 マーメレードスコーン	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 マーメレードジャム	たまねぎ 焼きのり かぼちゃ にんじん グリーンピース ほうれんそう	みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene. : 478kcal P : 19.8g F : 15.1g C : 72.1g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.4g	小麦 乳 オレンジ 鶏肉 大豆		
14	28		月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(切干し・なす)	牛乳 鶏そぼろごはん	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 鶏むき肉	米 砂糖 油	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 切干大根 なす 葉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 482kcal P : 21.5g F : 15.5g C : 69.1g Ca : 264mg 食塩相当量 : 1.4g	乳 鶏肉 豚肉 大豆		
25	特別食		金	牛乳	とうもろこしごはん 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいもとにんじんの炒め物 すまし汁(高野豆腐・キャベツ) メロン	牛乳 豆乳コーンケーキ	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ 高野豆腐 調整豆乳	米 砂糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	コーン にんじん キャベツ メロン あおのり	食塩 酒 みりん しょうゆ かつおだし汁	Ene. : 465kcal P : 20.8g F : 14.9g C : 66.7g Ca : 311mg 食塩相当量 : 1.5g	小麦 乳 さけ 大豆		
給食MEMO 太陽ギラギラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援:国土交通省・環境省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。 く 今月の行事料理: 7(月) > お昼は天の川に見立てた「天の川カレー」、午後おやつは機織り(はたおりの)糸に例えてそうめんを入れた「七夕そうめん」を提供予定です。 今月の食育テーマは「とうもろこし」。とうもろこしの甘味をそのまま感じられるゆでとうもろこしや、コーンを使った料理をいつもより多めに取り入れております。特別食の25日(金)では「とうもろこしごはん」「豆乳コーンケーキ」を提供予定です。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆											目標値	月平均値		
											Ene.(エネルギー)	460kcal	477kcal	
											P(タンパク)	18g	21.2g	
											F(脂質)	14g	15.8g	
											C(炭水化物)	67g	68.1g	
											Ca(カルシウム)	213mg	302mg	
											食塩相当量	1.4g	1.5g	