



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
1	水		チンジャオロースあんかけ焼きそば 野菜の塩昆布あえ かぼちゃドーナッツ 	牛乳 豚肉 塩昆布 かつおぶし 絹ごし豆腐	中華めん ごま油 三温糖 でんぷん 上白糖 はちみつ 薄力粉 油	にんにく しょうが だけのこ(水煮) もやし ピーマン 赤ハブリカ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃペースト	578 23.7
2	木		ピラフ タブクソテー メルジメッキ・チョルバス フルーツヨーグルト コラボ給食withトルコ共和国大使館 	牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト	米 パスタ 有塩バター じゃがいも 米粉 油	にんにく 玉葱 トマトピューレ にんじん みかん缶 黄桃缶 バイン缶	694 25.7
3	金		豚キムチ丼 ゴーヤ入り野菜チップス 中華風コンスープ	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 たまご	米 麦 でんぷん じゃがいも ごま油 三温糖 白すりごま さつまいも 油	にんにく しょうが 切干大根 玉葱 ねぎ 白菜キムチ たら かぼちゃ ゴーヤ にんじん クリームコーン缶	661 25.4
6	月		ピザトースト ポトフ パンプキンサラダ	牛乳 ハム ベーコン チーズ ウィンナー 豚肉 いんげんまめ	食パン オリーブ油 三温糖 じゃがいも 油	にんにく 玉葱 トマトピューレ ピーマン しょうが にんじん キャベツ かぶ かぼちゃ	572 25.8
7	火		あなごちらし セタ汁 スイカ 七夕メニュー 	牛乳 あなご蒲焼き 油揚げ たまご 刻みのり かまぼこ	米 三温糖 そうめん 麩 白すりごま 油	干し椎茸 かんぴょう にんじん だいこん ねぎ すいか こまつな	578 22.7
8	水		なすミートソースパグティ じゃがいものハニーサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉チーズ たまご	スパゲティ オリーブ油 上白糖 じゃがいも はちみつ 無塩バター 薄力粉 油	にんにく しょうが セロリ マッシュルーム水煮 ホールトマト缶 トマトペースト トマトピューレ なす キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 ブルーベリー	677 25.8
9	木		ごはん 魚のピリ辛焼き 炒合菜 あおさのりのみそ汁 カルピスパインゼリー 7月お誕生日給食 	牛乳 さわら 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ あおさのり 粉寒天 カルピス	米 三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ乾 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが もやし キャベツ たら にんじん 玉葱 バイン缶	619 26.7
10	金		夏野菜カレーライス コールスロー 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ハム レンズまめ	米 麦 じゃがいも 三温糖 有塩バター 薄力粉 エッグゲアマヨネーズ 油	玉葱 にんにく しょうが にんじん ホールトマト缶 かぼちゃ なす スッキーニ さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン缶 冷凍みかん	676 20.4
14	火		アロスコンポーヨ サンコチャード セビーチェ コラボ給食withペルー共和国大使館 	牛乳 牛肉 鶏肉 ひよこめめ いか たご	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも 油	にんにく 玉葱 にんじん コリアンダー ほうれんそう グリンピース 赤ハブリカ だいこん しょうが セロリ レモン果汁 きゅうり ホールコーン缶	624 28.4
15	水		油麩丼 おくすかけ がんづき 郷土料理:宮城県 	牛乳 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 笹かまぼこ	米 麦 油ひ しらたき 三温糖 でんぷん 温麺(乾) 薄力粉 上白糖 黒砂糖 黒いりごま	にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん こまつな	650 22.5
16	木		セルフオムライス えびフライ ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 たまご えび ハーコン	米 麦 有塩バター 強力粉 生パン粉 パン粉乾 油 マカロニ	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 こまつな ホールコーン缶	680 30.1

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。