



☆毎日牛乳がつかます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	曜日	主食	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質
1	水	ご飯 煮込みハンバーグ 三色ソテー 不思議な紫陽花ゼリー	大豆 豚肉 おから 粉寒天	米 植物油	玉葱 ほんしめじ マッシュルーム とうもろこし 缶 さやいんげん 人参 レッドキャベツ レモン果汁	797 kcal 26.6 g 18.8 g
3	金	豚キムチうどん もやしのナムル 大学芋	豚肉 木綿豆腐 かつお節	冷凍うどん 植物油 ごま油 さつまいも 水あめ	玉葱 人参 はくさい はくさい(キムチ漬け) ねぎ にら こまつな もやし にんにく	827 kcal 28.8 g 31.8 g
6	月	枝豆ご飯 ゴーヤチャンプルー 味噌汁	豚肉 木綿豆腐 たまご かつお節 米みそ 煮干し	米 植物油 ごま油	えだまめ にがうり チンゲンツァイ もやし キャベツ 人参 はくさい	794 kcal 34.4 g 24.6 g
7	火	コーンマヨトースト 鶏肉と白菜のシチュー 果物	ハム 鶏肉 シュレッドチーズ 粉チーズ クリーム	食パン エッグケアマヨネーズ 植物油 バター	とうもろこし 缶 玉葱 パセリ 人参 はくさい 果物	809 kcal 31.2 g 39.0 g
8	水	チキンカレーライス コールスローサラダ 果物	鶏肉	米 大麦 植物油 じゃがいも オリーブ油	セロリー にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ とうもろこし 缶 パセリ 果物	837 kcal 26.8 g 23.3 g
9	木	ご飯 生揚げの中華煮 抹茶ミルクゼリー	豚肉 米みそ 生揚げ かつお節 粉寒天 クリーム あずき パールアガー	米 植物油 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 玉葱 たけのこ 缶 ねぎ さやいんげん	850 kcal 31.4 g 22.2 g
10	金	<b>☆入梅献立☆</b> いわしのかば焼き丼 もやしの梅肉和え 味噌汁	いわし かつお節 米みそ	米 植物油 ごま油	もやし 人参 ほうれんそう 梅干し 大根 えのきたけ こまつな ねぎ	805 kcal 31.2 g 22.4 g
13	月	シャンバラヤ 大豆のサモサ風 白菜のスープ	豚肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン	米 大麦 植物油 じゃがいも 春巻きの皮	玉葱 青ピーマン マッシュルーム 缶 人参 にんにく はくさい	812 kcal 25.6 g 30.3 g
14	火	ご飯 鯖の竜田揚げ こんにゃくのピリリ煮 味噌汁	さば 米みそ かつお節	米 植物油 こんにゃく	しょうが 人参 れんこん 大根 えのきたけ こまつな ねぎ	890 kcal 34.4 g 25.6 g
15	水	ソース焼きそば 白菜のさっぱり和え チョコレートムース	豚肉 ツナ かつお節 粉寒天 クリーム パールアガー	植物油 蒸し中華めん	キャベツ 玉葱 もやし 人参 にはくさい こまつな	787 kcal 33.0 g 24.9 g
16	木	親子丼 キャベツのツナマヨ和え 白玉団子汁	かつお節 鶏肉 なたも たまご のり ツナ こんぶ	米 大麦 エッグケアマヨネーズ 植物油 白玉粉	干し椎茸 人参 玉葱 キャベツ ねぎ はくさい こまつな	887 kcal 33.2 g 26.5 g
17	金	<b>☆体育祭応援スタミナ献立☆</b> 豚のスタミナ丼 味噌汁 果物	豚肉 カットわかめ 米みそ 煮干し	米 大麦 植物油 じゃがいも	にんにく キャベツ 人参 玉葱 もやし にはくさい えのきたけ 果物	856 kcal 32.2 g 25.0 g
18	土	<b>☆体育祭お弁当献立☆</b> わかめご飯 鶏のから揚げ 粉ふき芋 ウインナーのケチャップ炒め もやしのわさび和え たくあん炒め	ヨーグルトドリンク わかめご飯の素 ウインナー かつお節	米 植物油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 人参 青ピーマン マッシュルーム 缶 もやし こまつな たくあん漬け	851 kcal 29.7 g 25.8 g
			牛乳の代わりにヨーグが出来ます			
21	火	ゆかりご飯 鶏の照り焼き フライドポテト もやしの辛子和え たくあん炒め	鶏肉	米 大麦 じゃがいも 植物油	ゆかり しょうが もやし 人参 こまつな たくあん漬け	767 kcal 26.7 g 21.4 g
22	水	チキンライス スペインオムレツ キャベツとベーコンのミルクスープ	鶏肉 たまご ベーコン 鶏肉	米 植物油 じゃがいも	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース 缶 パセリ キャベツ	853 kcal 34.2 g 30.3 g
23	木	<b>☆ワンダフル給食献立☆</b> ミルクパン 豚肉と小松菜のスープ タラのパニエバスク風ピペラード添え	たら 豚肉	ミルクパン 薄力粉 オリーブ油 植物油 じゃがいも	玉葱 青ピーマン 赤ピーマン にんにく パセリ こまつな 人参 干し椎茸	816 kcal 37.0 g 35.0 g
24	金	ご飯 豆腐シュウマイ 莖わかめの胡麻酢和え かきたま汁	押し豆腐 豚肉 鶏肉 かつお節 たまご くきわかめ たまご	米 しゅうまいの皮 ごま	ねぎ 玉葱 干し椎茸 きゅうり キャベツ えのきたけ こまつな	778 kcal 31.6 g 19.8 g
27	月	マーボー丼 果物 もやしとわかめの辛子醤油	豚肉 米みそ 木綿豆腐 かつお節 カットわかめ	米 大麦 ごま油	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ 缶 にはくさい 果物	766 kcal 30.9 g 20.8 g
28	火	ご飯 揚げワンタンの野菜あん 焼肉サラダ	豚肉	米 ワンタンの皮 植物油 ごま油 ごま	にんにく ねぎ 人参 玉葱 キャベツ も やし 干し椎茸 きゅうり	807 kcal 30.4 g 22.9 g
29	水	<b>☆夏越の祓献立☆</b> 茅の輪 胡麻和え 味噌汁	かつお節 米みそ 煮干し	米 さつまいも 薄力粉 植物油 水あめ ごま じゃがいも	ねぎ 玉葱 人参 枝豆 とうもろこし 缶 かぼちゃ こまつな ほうれんそう はくさい なす 大根	851 kcal 23.9 g 24.0 g
30	木	鶏とたまごのそぼろご飯 おひたし 豚汁	鶏肉 たまごのり 豚肉 木綿豆腐 かつお節 米みそ	米 大麦 植物油 じゃがいも 板こんにゃく	しょうが さやいんげん こまつな はくさい 人参 大根 ねぎ	743 kcal 33.6 g 21.8 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー828kcal、たんぱく質30.2g、脂質25.5g

◎19日(日)体育祭実施の場合は21日(火)振替休日となります。

栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。