

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	おも ざいりょうめい 主な材料名							えいようか 栄養価	
		おも からだ 主に体をつくるもとになる		おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくまん 食塩 しょうじょう 相当量 (g)
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 しじつ 脂質			
1 火 	おぎ 麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 494	2.0
	にく 肉そぼろ	ぶた肉 だいず			しょうが	砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん	小 638	2.4
	おひたし	かつお節		にんじん	もやし キャベツ			しょう油	中 798	2.9
	みそしる にらたま味噌汁	卵 みそ		にら	たまねぎ えのきたけ			かつおだし		
2 水 	カレーうどん (ソフトめん)					ソフトめん				
	カレーうどん (カレーうどん汁)	とり肉		にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	油	塩 酒 しょう油 かつおだし カレールウ カレー粉	幼 544	1.9
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 640	2.3
	あじフリッター②②②③	★あじフリッター							中 858	2.9
	ごぼうサラダ (ドレッシング)				ごぼう きゅうり スイートコーン	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング		
3 木 	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 526	1.6
	ぶたにく 豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	砂糖 でん粉	油	酒 しょう油	小 677	1.9
	ぶあ 昆布和え		塩昆布		だいこん きゅうり		ごま油		中 847	2.3
	みそしる かぼちゃの味噌汁	油揚げ みそ		こまつな かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ			かつおだし		
4 金 	ミルクパン					ミルクパン				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 454	1.6
	とりにく 鶏肉のマスタード焼き	とり肉				はちみつ		粒マスタード ウスターソース こしょう ワイン	小 658	2.2
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	中 806	2.7
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ セロリ	砂糖 マカロニ	オリーブ油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう		
く セタ 献立										
7 月 	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 584	1.4
	かぼちゃコロッケ (ソース)					★かぼちゃコロッケ	油	中濃ソース	小 710	1.6
	ぶたにく 豚肉とごぼうの炒り煮	ぶた肉※		にんじん	しょうが ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	油 ごま	酒 みりん しょう油	中 876	1.9
	たなばたじる 七タ汁	とり肉		こまつな	ねぎ しょうが	ふ そうめん		酒 しょう油 塩 かつおだし		
8 火 	たなばた 七タゼリー					★七タゼリー (マスカット味)				
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 455	1.8
	いかのにんにく味噌焼き	いか みそ			にんにく	砂糖		しょう油 みりん 酒 一味唐辛子	小 584	2.1
	うましお 旨塩キャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	塩	中 740	2.6
9 水 	とうがんにじる 冬瓜汁	★肉団子		にんじん	とうがん ねぎ きくらげ しょうが	春雨		がらスープ しょう油 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 484	1.9
	おきなわでん 沖縄 天ぷら	ホキ 卵				小麦粉	油	塩	小 618	2.2
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉 みそ かつお節		にんじん	にがうり にんにく もやし しいたけ	ふ 砂糖	油	酒 塩 しょう油	中 783	2.7
10 木 	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん	ねぎ		ごま	がらスープ しょう油 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 652	2.0
	ハンバーグ玉ねぎソース	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょう油 酢 みりん	小 789	2.2
	かぼちゃサラダ (ドレッシング)				きゅうり スイートコーン	かぼちゃ		塩 こしょう フレンチドレッシング	中 973	2.7
11 金 	とうがんにじる 豆乳味噌汁	とり肉 生揚げ みそ 豆乳		にんじん	たまねぎ	こんにゃく	油	酒 かつおだし		
	パイクレープ					★パイクレープ※				
	くろ 黒パン					黒パン				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 495	1.6
	ぶたにく 豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉			たまねぎ セロリ エリンギ	砂糖	油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉	小 701	2.3
14 月 	のり塩ポテト		青のり			じゃがいも	油	塩	中 816	2.8
	やさい 野菜スープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	塩 酒 チキンブイヨン こしょう しょう油		
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 607	1.6
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょう油	小 734	1.9
14 月 	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	ぶなしめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 913	2.3
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ			なめこ だいこん ねぎ			かつおだし		
	エクレア					★エクレア				

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	えいようか 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	しょくまん 食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 むきしつ 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 ししつ 脂質			その他の材料 (調味料など)
15 火	おぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん おおむぎ			幼 481	1.5
	ブルコギ	ぶた肉※		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	砂糖	油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	小 622	1.8
	ナムル				もやし きゅうり		ごま油	塩 しょう油	中 779	2.2
	ねぎ塩スープ	生揚げ		にんじん	ねぎ		ごま	がらスープ しょう油 塩 こしょう		
16 水	タンメン (中華めん)					中華めん			幼 521	2.2
	タンメン (タンメンスープ)	ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ スイートコーン きくらげ		油	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩	小 657	2.7
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						中 903	3.6
	あ 揚げ餃子①②②③	★餃子					油			
	チンゲンサイの炒め物	ハム		チンゲン菜	ぶなしめじ		油 ごま油	塩 こしょう オイスターソース		
17 木	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		★のりふりかけ	幼 522	2.0
	さんまのしょうが煮	★さんまのしょうが煮							小 647	2.2
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん 一味唐辛子	中 794	2.5
	とんじろ 豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ だいこん		油	酒 かつおだし		
18 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん			幼 -	-
	なつやさい 夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ ピーマン にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 ケチャップ しょう油 チャツネ ガラムマサラ がらスープ	小 757	1.8
	チキンナゲット×②②②②	★チキンナゲット							中 919	2.0
	かいそう 海藻サラダ (ドレッシング)		★海藻ミックス	にんじん	キャベツ			和風ドレッシング		
	ソーダアイス					★ソーダアイス※				

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。

左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。

* 「※」が付いている食品は、5月22日、23日に提供できなかった副食の材料費の補填として提供しているものです。豚肉は、普段とは異なる銘柄豚を使用しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は

日	学校名	理由
14日	山王小学校	振替休業日
18日	藤代幼稚園	終業式

栄 養 素	基準量		7月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	525	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	673	2.1
中学校	830	2.5	843	2.6

学校で配布している献立予定表には、「給食だより」を掲載しています。