

日曜日	献立名	主な働きと材料名							栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品			おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無脂肪	カロテン		ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
				たんぱく質	無脂肪	カロテン	ビタミン			たんぱく質(g)	
1 月	ごはん 夏のみそしる さんまの甘露煮 もやしナムル	とうふ みそ さんま	牛乳	かぼちゃ こねぎ	赤ピーマン	たまねぎ なす	こめ さとう	ごま油	635	744	
									23.2	25.6	
2 火	高菜チャーハン コンソメスープ チキンナゲット コールスロー	とり肉 チキンナゲット	牛乳 しらすぼし	にんじん パセリ	高菜漬 キャベツ	たまねぎ コーン	こめ 麦 じゃがいも さとう	ごま油	653	830	
									21.4	26.4	
3 水	ごはん 厚揚げのちゅうかに 春雨の酢の物 おかかふりかけ	ぶた肉 あつあげ	牛乳 おかかふりかけ	にんじん こねぎ	はくさい たけのこ きゅうり	たまねぎ 干しいたけ しょうが	こめ はるさめ さとう かたくりこ	ごま油	649	794	
									24.6	29.3	
4 木	小コッペパン ABCスープ スパイシーフィッシュ すいか	ベーコン タラ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン すいか	キャベツ えだまめ	コッペパン マカロニ さとう	油	620	777	
									24.1	29.6	
5 金	とうもろこしごはん 七夕汁 フライドポテト きゅうりのピリッと漬け 七夕ゼリー	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん オクラ	コーン きゅうり	たまねぎ 干しいたけ	こめ 春雨 ポテト ゼリー さとう	油 ごま油	606	741	
									18.3	21.5	
8 月	枝豆ごはん(黒米入り) ひよこつるのスープ とうふチャンブルー	つくね ぶた肉 あつあげ たまご	牛乳 ひよこつる	にんじん	えだまめ えのき ゴーヤ えのき	たまねぎ にんにく 干しいたけ	こめ 黒米	ごま油	637	785	
									28.1	34.3	
9 火	ごはん 沢煮椀 れんこん入り平つくね 干しだいこんの炒め物	ぶた肉 つくね	牛乳	にんじん こねぎ	だいこん ごぼう	たけのこ 干しいたけ 干し大根	こめ	油 ごま油	649	818	
									21.7	26.2	
10 水	ゆかりごはん(8割) 五目うどん あつやきたまご ひじきサラダ	とり肉 かまぼこ 油あげ たまごやき	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり	干しいたけ コーン	こめ うどん さとう	油	601	701	
									22.2	25.2	
11 木	パンパン ラビオリスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ 甘酢キャベツ	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	セロリ コーン しょうが キャベツ	たまねぎ りんご にんにく	パンパン ラビオリ さとう	ごま油	641	864	
									25.5	32.8	
12 金	ごはん すましじる スーパイク	とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ 干しいたけ たけのこ	えのき しょうが れんこん	こめ でんぶん	油	655	807	
									24.1	28.9	
16 火	スタミナライス ひよこ豆のスープ かぼちゃひき肉フライ かおりあえ	ぎゅうり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	ブロックリー かぼちゃフライ	ごぼう たまねぎ	こめ ひよこ豆	油	618	789	
									18.6	23.9	
17 水	ぶた丼(麦ごはん) クープイリチー(こんぶの いためもの) パイナップル	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん キヌサヤ	たまねぎ しょうが	干しいたけ パイナップル	こめ 麦 さとう	油	642	785	
									25.2	30.2	
18 木	はちみつパン とうもろこしのスープ とりのからあげ フレンチサラダ	たまご とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが きゅうり	たけのこ クリームコーン キャベツ	はちみつパン かたくりこ	油	645	815	
									27.5	34.3	
19 金	夏野菜カレー(麦ごはん) ビーンズサラダ	ぶた肉 大豆	牛乳	かぼちゃ ピーマン	にんじん	たまねぎ なす コーン えだまめ	こめ 麦 いんげん豆 さとう カレーパウダー	オリブオイル	673	830	
									22.4	26.9	

*毎日、牛乳200ccが1本つきます。 *都合により献立を変更する場合があります。

七夕クイズ

★1 はっぱにたまった朝つゆで、墨をすって習字の練習をすると上達する植物はななに？

- ① 笹の葉  ② さといもの葉  ③ あさがおの葉 

★2 中華がしの「マファール(よりより)」が、ある食べ物に変化しました。それはななに？

- ① そうめん  ② クッキー  ③ ドーナツ  マファール ⇒ 

★1 こたえ ②さといもの葉 ★2 こたえ ①そうめん

