



日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分 (グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄 (き)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	体 からだ をつくる	体 からだ の調子 ちようし をととのえる		
1・木	こくとうパン 牛乳 ぼうさいスープ ★防災の日献立 ストックサラダ かんパン	パン (くろざとう) マカロニ オリーブあぶら じゃがいも ごま さとう べにばなあぶら かんパン	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト えだまめ コーン だいこん こまつな うめ	613	2.5
2・金	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ とうがんとオクラのみそしる なし	こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 こいわし とうふ わかめ みそ	たまねぎ とうがん にんじん オクラ ねぎ なし	617	1.7
5・月	チキンカレーライス 牛乳 しらすのサラダ	こめ じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ こまつな	631	2.1
6・火	ミニツイストパン 牛乳 スタミナうどん〔1食用うどん〕 フルーツのヨーグルトあえ	パン (さとう バター) うどん こめあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく えび ヨーグルト	もやし きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	810	2.5
7・水	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとなすのいためもの だいこんのあまずつけ★かむかむ献立 だいずといりこのあげに	こめ (おおむぎ) こめあぶら さとう でんぷん ごま なたねあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ こんぶ しらすぼし だいず かえりいりこ	しょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん だいこん こまつな	606	2.7
8・木	リッチパン 牛乳 ホキのガーリックパンこやぎ コーンソテー かきたまスープ	パン (さとう バター) パンこ オリーブあぶら べにばなあぶら でんぷん こめあぶら ごまあぶら	(たまご) 牛乳 ホキ こなチーズ たまご とうふ	にんにく パセリ キャベツ コーン にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	759	3.7
9・金	ひじきとりめし 牛乳 つきみじる ★お月見献立 ほうれんそうとだいずのあえもの	こめ さとう ごまあぶら ごま しらたまもち さといも	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ みそ だいず わかめ ちくわ	にんじん ごぼう だいこん なましいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	622	2.7
12・月	ごはん 牛乳 クリスピーチキン きゅうりのレモンあえ きりぼしだいこんのふくめに	こめ こむぎこ さとう コーンフレーク なたねあぶら こめあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく レモン きゅうり きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	786	3.8
13・火	おやこどんぶり 牛乳 キャベツのごまあえ	こめ さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	598	3.5
14・水	ごはん 牛乳 にくじゃが わかめのすのもの	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	牛乳 ぎゅうにく わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく きゅうり	773	4.6
15・木	セサミパン 牛乳 かぼちゃとまめのクリームシチュー ひじきのマリネ	パン (さとう バター ごま) じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト てぼうまめ なまクリーム ひじき ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ほうれんそう	707	1.8
16・金	ごはん 牛乳 さばのしおやき チンゲンサイのおひたし ながいものすましじる ★食育の日：和食の基本献立	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	しょうが にんにく レモン きゅうり きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	883	2.4
20・火	ミニパインパン 牛乳 ★食べようデー なすとトマトのスパゲティ アーモンドサラダ ぶどう	こめ さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	596	1.7
21・水	こんぶごはん 牛乳 かつおのみそがらめ もやしのごまずあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	牛乳 ぎゅうにく わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく きゅうり	767	2.3
22・木	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ〔1食用マヨネーズ〕	パン (さとう バター) こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく きゅうり	617	1.6
26・月	あなごめし 牛乳 けんちんじる ★ふるさと給食の日 きりぼしだいこんのすのもの	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく きゅうり	704	2.5
27・火	ごはん 牛乳 ダッカルビ もやしとニラのナムル	パン (さとう バター) こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト てぼうまめ なまクリーム ひじき ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ほうれんそう	901	3.2
28・水	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	592	1.6
29・木	セルフツナサンド〔1食用マヨネーズ〕 牛乳 ゴロゴロやさいとてぼうまめのスープ フライドポテト	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう アーモンド べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ツナ	(パイン) トマト なす にんじん しそ バジル にんにく たまねぎ コーン キャベツ レモン ぶどう	646	1.9
30・金	さんしょくどんぶり 牛乳 かぼちゃのみそしる	こめ ごま でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 こんぶ しらすぼし かつお なまあげ あかみそ さつまあげ	しょうが こんにゃく さやいんげん にんじん もやし みずな	809	2.5
1・木	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	642	2.1
2・金	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	824	2.9
5・月	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	751	2.8
6・火	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	943	3.8
9・金	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	577	2.8
12・月	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	743	3.9
13・火	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	667	1.4
14・水	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	860	1.9
15・木	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	618	2.1
16・金	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	786	2.5
19・月	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	686	2.5
20・火	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	859	3.5
21・水	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	596	2.2
22・木	ごはん 牛乳 はっぼうさい ちゅうかあえ じゃこふりかけ	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さば かつおぶし	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	761	2.9

* () は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。
* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
* エネルギーと塩分（減塩の取り組みから）を栄養表示として示しています。参考にしてください。
* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、
念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
* 6日（火）の1食用うどんは、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

夏休みは楽しかったですか？
2学期もしっかり食べて元気に
すごしましょう。

