

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	[給]ほうとううどん/[給]大豆ミートからあげ/[給]おかか和え/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)/調合油/さといも/かたくり粉/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)/★ごま(いり)/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	豚中型種モモ(脂身付き)/★大豆(国産、ゆで)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	日本かぼちゃ/だいこん/にんじん/玉葱/ごぼう/ねぎ/干し椎茸/にんにく(りん茎)/★スナップえんどう/すいか	エネルギー	487 kcal
3 月	[給]さくらごはん/[給]かじきの味噌揚げ/[給]ごぼうツナコーンサラダ/[給]味噌汁(もやし)/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/調合油/とうもろこし缶詰(ホム)/上白糖/★食パン(学校給食用)/ショートニング/グラニュー糖	たら(でんぶ)/めかじき/まぐろ缶詰(油漬/レーク刺)/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	ごぼう/にんじん/★りよくとうもやし	エネルギー	456 kcal
4 火	[給]夏野菜カレーライス/[給]甘酢あえ(ハ・キ・ウ・タ)/[給]キャベツ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]とうもろこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし油/★普通はるさめ(乾)/上白糖/とうもろこし	豚外モモ(赤肉)/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/日本かぼちゃ/ごぼう/セロリ/りんご/きゅうり/キャベツ/すいか	エネルギー	496 kcal
5 水	[給]キンパ風まぜごはん/[給]ナバナ3兄弟/[給]レタスとトマトのスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]パンブキンドッグ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★おむぎ(押麦)/★ごま油/上白糖/★ごま(いり)/オリブ油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油	豚ロース(赤肉)/★凍り豆腐/焼きのり/★糸引納豆/★牛乳	★さやいんげん/ダイコン(いぶりがっこ)/にんじん/玉葱/オクラ/モロヘイヤ(茎葉)/しそ葉/レタス/トマト/すいか/日本かぼちゃ	エネルギー	498 kcal
6 木	[給]ジャムパン/[給]コーンハンバーグ/[給]トマトサラダ/[給]豚汁/[3時]牛乳/[3時]かつおおにぎり/[10]10時の牛乳	★ロールパン/いちごジャム(高糖度)/とうもろこし缶詰(ホム)/★パン粉(乾燥)/こんにやく(精粉)/水稲穀粒(精白米)/★ごま油	豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/豚中型種ロース(赤肉)/★絹ごし豆腐/★牛乳/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/トマト/きゅうり/レタス/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう	エネルギー	518 kcal
7 金	[給]鯔の変わりどんぶり/[給]天の川サラダ/[給]短冊スープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]キラキラクッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★おむぎ(押麦)/とうもろこし缶詰(ホム)/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/★マカロニ・スパゲッティ/★薄力粉/上白糖	まあじ/★牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん/オクラ/だいこん/すいか	エネルギー	488 kcal
8 土	[給]わかめおにぎり/[給]チキン煮込みハンバーグ/[給]スティック野菜即席漬/[給]すいか/[給]味噌汁/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(乾燥)/とうもろこし缶詰(ホム)/マシュマロ	わかめ(乾燥、水戻し)/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/★豆乳/★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/きゅうり/すいか/キャベツ/★さやいんげん	エネルギー	477 kcal
10 月	[給]ご飯/[給]鯖の塩トマト焼/[給]ココロ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]ツナロールパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/★ロールパン	まさば/かつお加工品(かつお節)/★牛乳/まぐろ缶詰(水煮/レーク刺)	玉葱/きゅうり/トマト/にんじん/キャベツ/★さやいんげん/すいか	エネルギー	498 kcal
11 火	[給]コーンごはん/[給]鮭フライタルタルソース/[給]もやしの和え物/[給]味噌汁(こまつな)/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	とうもろこし/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/★パン粉(生)/調合油/大豆油/マシュマロ/ショートニング/コーンフレーク	しろさけ/★油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/★りよくとうもやし/きゅうり/こまつな	エネルギー	503 kcal
12 水	[給]ハヤシライス/[給]フレンチサラダ/[給]かぼちゃ味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]スノークッキー/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/とうもろこし油/調合油/三温糖/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/ショートニング/上白糖	豚肩ロース(脂身付)/わかめ(乾燥、水戻し)/干ひじき(ステンシル、乾)/★牛乳/★おから(新製法)/★豆乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/りんご/干しぶどう/西洋かぼちゃ/すいか	エネルギー	510 kcal
13 木	[給]ご飯/[給]豚肉のみそ焼き/[給]ピーマンオカカ和え/[給]鶏汁/[3時]牛乳/[3時]枝豆とコーンのスコーン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/こんにやく(精粉)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし	豚肩ロース(脂身付)/かつお加工品(かつお節)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★絹ごし豆腐/★牛乳	青ピーマン/にんじん/だいこん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/★えだまめ	エネルギー	490 kcal
14 金	[給]おにぎり/[給]手羽先の唐揚げ(愛知)/[給]スティック野菜即席漬/[給]ほっこり味噌汁/[3時]牛乳/[3時]夏フルーツポンチ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくり粉/とうもろこし油/さといも/上白糖	焼きのり/鶏若鶏肉手羽(皮付)/★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/ねぎ/こまつな/えのきたけ/温州蜜柑缶詰(果肉)/メロン(露地)/すいか/バナナ	エネルギー	489 kcal

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 土	[給]タコライス/[給]ワカメとツナのサラダ/[給]コーンスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]パンケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/サフラワー油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/オリブ油/メープルシロップ	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/カットわかめ/★牛乳	レタス/トマト/にんじん/きゅうり/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 16.6 g 18.3 g 1.5 g
18 火	[給]梅しらすごはん/[給]チキンの照焼き/[給]野菜とえ物/[給]すまし汁(かまぼこ)/[3時]牛乳/[3時]カリッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★ごま(いり)/★ロールパン/上白糖/ショートニング	しらす干し(微乾燥品)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお加工品(かつお節)/★蒸しかまぼこ/カットわかめ/★牛乳	梅(塩漬)/にんじん/きゅうり/キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 21.9 g 21.5 g 2.1 g
19 水	[給]納豆ご飯/[給]鶏肉と枝豆オープン焼/[給]五色なます/[給]味噌汁(あおさ)/[3時]牛乳/[3時]ホットケーキ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/しらたき/上白糖/★ごま(いり)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/とうもろこし油/メープルシロップ	★糸引納豆/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★油揚げ/★あおさ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	葉ねぎ/★えだまめ/にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/だいこん/きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 20.9 g 18.4 g 1.5 g
20 木	[給]トマトツナそうめん/[給]とうもろこしかき揚げ/[給]ごま和え(キャ-ホ)/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]かわらせんべい/[10]10時の牛乳	★手延うどん/★手延そば(ゆで)/★ごま油/とうもろこし/★薄力粉/★ごま(いり)/上白糖/ショートニング	そうだがつお/みついしこんぶ(素干し)/まぐろ缶詰(水煮フレーク)/しらす干し(半乾燥品)/★牛乳	トマト/しそ葉/きゅうり/玉葱/にんじん/キャベツ/ほうれんそう/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 17.9 g 14.8 g 2.0 g
21 金	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]具沢山味噌汁/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]ゼリー/[3時]せんべい/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★パン粉(半生)/★ごま(いり)/とうもろこし油/オレンジゼリー/揚げせんべい	鶏若鶏肉ひき肉/★油揚げ/★絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんじん/ほうれんそう/★りょくと/うもやし/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 22.1 g 18.7 g 1.4 g
22 土	[給]スパゲティーナポリタン/[給]グリーンサラダ/[給]コンソメスープ/[給]果物(メロン)/[3時]牛乳/[3時]ラスク/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし油/上白糖/サフラワー油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/★食パン(学校給食用)/いちごジャム(高糖度)	鶏若鶏肉ひき肉/★豆乳/生わかめ/★牛乳	キャベツ/青ピーマン/玉葱/パセリ/にんじん/きゅうり/レタス/メロン(温室)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	404 kcal 15.0 g 13.2 g 1.9 g
24 月	[給]ロールパン/[給]鮭とコーンのオープン焼/[給]野菜スープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]じゃがいももち/[10]10時の牛乳	★ロールパン/かたくり粉/とうもろこし油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/じゃがいも/調合油	しろさけ/乾燥わかめ(板わかめ)/★牛乳	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/こまつな/キャベツ/★りょくと/うもやし/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 24.0 g 20.7 g 1.9 g
25 火	[給]焼肉丼/[給]ツナサラダ/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]焼きトウモロコシ/[3時]せんべい/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし/揚げせんべい	豚中型種ロ-ス(脂身付き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★木綿豆腐/乾燥わかめ(灰干し、水戻)/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/サニーレタス/きゅうり/えのきたけ/こねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 23.0 g 20.1 g 1.6 g
26 水	[給]ミートスパゲティ/[給]コールスローサラダ/[給]わかめスープ/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]夏バースデーパンケーキ/[10]10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ/とうもろこし油/三温糖/オリブ油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/調合油	豚ひき肉/わかめ/★牛乳/★豆乳	玉葱/にんじん/ごぼう/セロリ/りんご/トマト缶詰(ホ-ル)/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/レタス/かぶ/こまつな/葉ねぎ/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 kcal 16.4 g 18.6 g 1.9 g
27 木	[給]ジャムサンド/[給]とりの西京焼き/[給]夏野菜サラダ/[給]野菜のスープ/[3時]牛乳/[3時]焼き味噌おにぎり/[10]10時の牛乳	★食パン(市販品)/いちごジャム(高糖度)/三温糖/★ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ごはん	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★牛乳	トマト/きゅうり/レタス/キャベツ/玉葱/にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 23.1 g 12.8 g 1.8 g
28 金	[給]枝豆ご飯/[給]鶏肉のから揚げ/[給]キャベツ塩昆布和え/[給]なめこ味噌汁/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(はいが精米)/かたくり粉/とうもろこし油/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/ショートニング	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/塩昆布/★絹ごし豆腐/★牛乳	★えだまめ/にんにく(りん茎)/にんじん/キャベツ/なめこ/ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 21.1 g 22.6 g 1.1 g
29 土	[給]納豆丼/[給]ポテトサラダ/[給]味噌汁(切干)/[給]グレープフルーツ/[3時]牛乳/[3時]チョコッ糖/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし油/上白糖/じゃがいも/★食パン(学校給食用)/ショートニング	豚ひき肉/★挽きわり納豆/★油揚げ/かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/ねぎ/きゅうり/玉葱/切干しいんこ/グレープフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 20.2 g 22.7 g 1.6 g
31 月	[給]むぎごはん/[給]カジキの塩こうじ焼き/[給]野菜たっぷり味噌汁/[給]すいか/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(毒)/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/とうもろこし油/じゃがいも/ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	めかじき/★油揚げ/ながこんぶ(素干し)/★牛乳	玉葱/こまつな/キャベツ/にんじん/すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 21.2 g 15.5 g 1.4 g