



日	曜	こんだてめい			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化合物	6群 脂質		
食材等の都合により献立が変わることがあります。												
1	水	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め こんにやくサラダ とうふのすまし汁	ぶたにく こおりとうふ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら みずな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ こんにやく	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	716 30.8 19.4 1.8	
2	木	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソースかけ コーンサラダ もずくスープ シークワーサーゼリー	フランクフルト いかボール とうふ だいず	牛乳 もずく	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし しいたけ シークワーサー	パン さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	745 30.5 26.2 4.4	
3	金	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 梅のかおりづけ かぼちゃ団子のみそ汁	たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり うめ だいこん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	732 25.9 17.3 3.8	
6	月	ちらしずし	牛乳	星型コロッケ 枝豆ときゅうりのあさづけ 七タすまし汁 七タゼリー	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう	ごはん じゃがいも ふ パンこ ゼリー さとう	あぶら	815 26.3 19.3 3.4	
7	火	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(3) 春雨サラダ 家常豆腐	えび いか ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ しゅうまいの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら	785 30.1 22.3 2.7	
8	水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 鉄火みそ 鶏だんご汁 ぐんまのうめゼリー	さけ ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす しめじ だいこん しいたけ ねぎ しょうが うめ	ごはん さとう ゼリー	あぶら	757 38.4 18.7 4.1	
9	木	うどん	牛乳	黒はんぺんフライ チンゲン菜のおひたし きつねうどん汁	はんぺん とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし ねぎ たまねぎ しいたけ	パンこ うどん	あぶら	753 31.7 23.0 4.4	
10	金	ゆめロール	ジョア (マスカット)	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 大豆とペンネのミートソース煮	たまご だいず ぶたにく みそ	ジョア チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも ペンネ さとう	バター ドレッシング	819 31.0 27.2 3.4	
13	月	ごはん ふりかけ(備蓄)	牛乳	あじの磯辺フライ 昆布づけ あすか汁	あじ とりにく とうふ みそ	牛乳 青のり こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	729 29.7 19.4 2.7	
14	火	ソフトフランス いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(3) 大根ときゅうりのマリネ チリコンカン	チキンナゲット ぶたにく だいず	牛乳 ピーマン トマト	にんじん だいこん たまねぎ レモン にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	776 31.8 27.1 3.4		
15	水	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ ゆず風味あえ かみなり汁	ハンバーグ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん こんにやく ごぼう	ごはん さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま	789 29.9 24.3 3.3	
16	木	麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍パイン	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし パイン	むぎごはん	あぶら ドレッシング	781 22.2 20.7 2.8	
17	金	ラーメン	ヨーヒ 牛乳	春巻 チョレギサラダ チャンボン麺スープ	ぶたにく うずらたまご いか えび ナルト	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんにく	ラーメン はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ドレッシング	876 32.2 31.7 5.3	
※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。										月平均栄養量	775 30.0 22.8 3.5	
【今日の献立産食材】こめ、とりにく、たまねぎ、こまつな、わかめ、まえばし麦豚(16日のみ)												

※14日(火):学校に配布されている学校給食用備蓄食材の「ふりかけ」を使用します。(ローリングストック)

【今月の行事食】

七タ

七タには、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、
くだものやそうめんを供えたりします。

七タの由来はいくつかありますが、一番有名なのは
天の川をはさんで離ればなれになった彦星と織姫が
年に一度だけ会えるという伝説ですね。

今年はきれいな夜空が見えるといいですね。

朝ごはんをしっかりと食べ
ないと暑さに負けてしま
います。早寝・早起きを
して、しっかりと朝ごはん
を食べましょう。