



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主食	牛乳	おかず				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(火)	ごはん		豚肉と生揚げのみそ炒め こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら こんにゃく ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン コーン だいこん きゅうり	625	23.4
2(水)	世界の料理 「フランス」 キャロットピラフ			ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ ひじき	こめ オリーブオイル あぶら てんぷん さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン きゅうり キャベツ えだまめ	524	20.4
3(木)	栽培委員さんが育てた「じゃがいも」 ごはん			ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり こまつな もやし	578	18.9
4(金)	2年生・5組「とうもろこしの皮むき体験」 もずく丼 (ごはん)			ぎゅうにゅう もずく ぶたにく まんだい	こめ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ビーマン とうもろこし	636	28.3
7(月)	行事食 「七夕」 そばろ丼 (ごはん)			ぎゅうにゅう とりにく ししゃも とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう ひよこまめ ごま パンこ こむぎこ てんぷん こめこめん	れんこん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな かぼちゃ	646	24.2
8(火)	ごはん 小松菜とじゃこの ぶりかけ		肉豆腐 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし ちりめんじゃこ	こめ あぶら しらたき さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし	596	25.8
9(水)	おろしうどん (地粉うどん)		変わりこぶさいも 海藻サラダ (おろしうどん汁)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおりの かいそう	うどん さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな コーン きゅうり	536	19.7
10(木)	こどもパン		豆とウィンナーのトマト煮 コールスローサラダ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト コーン キャベツ きゅうり パイ	637	22.1
11(金)	季節の食べもの 「とうもろこし」 とうもろこしご飯			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ	こめ あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぷん ごま	コーン ほししいたけ たまねぎ しょうが	568	19.5
14(月)	ごはん		豆腐とうすら卵の中華煮 はるさめサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご	こめ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ビーマン もやし キャベツ きゅうり みかん	647	24.3
15(火)	季節の食べもの 「えだまめ」 スパゲティ ナポリタン			ぎゅうにゅう ベーコン えび タラ	スパゲティ あぶら オリーブオイル パンこ こむぎこ さとう てんぷん	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゅうり だいこん えだまめ	594	24.0
16(水)	季節の食べ物 「夏野菜」 カレーライス (ごはん)			ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら こめこ はちみつ しらたま さとう ゼリー	たまねぎ にんじん なす セロリ トマト かぼちゃ にんにく しょうが ビーマン みかん パイン ぶどう	639	19.0



夏休み(7月19日~8月26日)



8/29 (金)	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシルウ) フレンチサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	614	18.6
-------------	-----------------	--	------------------------------	----------------	-------------------------------------	---	-----	------

*食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



野菜マークの日は、市内産の小松菜を使う予定です。