

平成29年度

日付	献立	赤の食材	緑の食材	黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
3 (月)	ごはん 牛乳 さわらてりやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 とうふ	しょうが キャベツ	こめ ビタミン米	613	30.0	16.3	351	2.4	青小
		さわら みそ ぶたにく あおだいす	きゅうり にんじん こまつな ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	さとう じゃがいも	776	36.6	18.6	382	3.0	
4 (火)	ごはん 牛乳 ミートボール ビーフンのやさしいため ワンタンスープ	牛乳 なると	メンマ しいたけ	こめ ビタミン米	614	23.4	16.7	273	2.7	鮫小4年 バイキング
		ぶたにく かつおぶし ミートボール	にんじん ねぎ キャベツ もやし にら きくらげ	ビーフン ごまあぶら あぶら ワンタン さとう	756	27.3	18.0	282	3.1	
5 (水)	しょくパン りんご&マーガリン 牛乳 チキンのコーンフ레이크やき フレンチサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳 とりにく	きゅうり キャベツ	パン マヨネーズ	677	30.7	25.5	335	3.3	
		チーズ ベーコン	コーン トマト たまねぎ にんじん こまつな しめじ	コーンフ레이크 パンこ オリブオイル さとう じゃがいも ジャム	813	36.7	29.2	364	4.1	
6 (木)	たなばた献立 ごはん 牛乳 ほしのハンバーグトマトソースかけ くらげとはるさめのサラダ あまのがわそうめんじる たなばたゼリー	牛乳 ハンバーグ	きゅうり しいたけ	こめ ビタミン米	685	29.2	17.9	383	4.0	
		とりにく あぶらあげ くらげ なると たまご	にんじん ねぎ	さとう ゼリー はるさめ そうめん ドレッシング	833	33.6	19.3	399	4.7	
7 (金)	むぎごはん 牛乳 いかのピリからソース じゃがいものそばろに たまごとキャベツのみそしる	牛乳 いか	ねぎ しょうが	こめ おおむぎ	653	29.1	18.9	304	2.5	古中
		とりにく とうふ たまご	にんにく たまねぎ にんじん かんぴょう キャベツ いんげん	ビタミン米 てんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	815	34.9	21.7	323	3.1	
10 (月)	カミカミ献立 ごはん 牛乳 ししゃものあますソース のりのりサラダ こんさいじる	牛乳 ししゃも	ねぎ ごぼう キャベツ	こめ ビタミン米	641	22.5	22.5	423	2.5	
		とうふ みそ のり	もやし こまつな にんじん しいたけ だいこん れんこん	あぶら さとう でんぷん マヨネーズ	780	25.7	24.3	446	3.0	
11 (火)	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまみそやき ばいにくあえ なめこじる	牛乳 ぶたにく	にんじん きゅうり	こめ ビタミン米	604	30.8	16.4	341	2.0	鮫中1・2年
		みそ あおだいす とうふ	もやし こまつな キャベツ ねぎ なめこ	さとう こま じゃがいも	761	37.0	18.5	370	2.5	
12 (水)	ごはん 牛乳 わふういりどうぶつつみやき マーボーなす ちゅうかたまごスープ	牛乳 つつみやき	なす もやし チンゲンサイ	こめ ビタミン米	637	26.3	21.5	327	2.5	鮫中1・2年 古小1・3・ 4・6年 古小2・5年 バイキング
		ぶたにく みそ たまご	ピーマン ねぎ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ごまあぶら さとう でんぷん	779	30.4	23.6	345	2.9	
13 (木)	こくとろパン 牛乳 チキンのガーリックやき ナタデココいりフルーツヨーグルトサラダ いかボールのスープ	牛乳 とりにく	きくらげ もやし にんじん	コッペパン	678	29.4	21.7	357	3.2	
		ヨーグルト イカボール	にんにく パナナ みかん もも パイン ナタデココ たまねぎ キャベツ	さとう	822	35.1	25.0	391	4.0	
14 (金)	むぎごはん 牛乳 さけのしおやき だいすのいそに おはなのすましじる	牛乳 さけ	にんじん こんにゃく	こめ おおむぎ	586	28.8	18.1	327	2.6	鮫小2年 和食マナー
		とりにく ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ とうふ	いんげん だいこん しめじ ねぎ	あぶら はなふ	733	35.0	20.8	353	3.2	
18 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのじゅうねんやき きりぼしだいこんいため かきたまじる	牛乳 とりにく	切干だいこん にんじん	こめ ビタミン米	612	33.2	17.0	367	2.3	青小
		みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	こんにゃく こまつな たまねぎ しいたけ ほうれん草	えごま さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	772	40.0	19.4	403	2.8	
19 (水)	食育の日(なつやすみにチャレンジ!) げんまいごはん 牛乳 トマトときゅうりのパクパクサラダ なつやすみカレー れいとうパン	牛乳 ハム	トマト きゅうり パイン	こめ ビタミン米	649	21.7	19.3	279	2.5	
		とりにく	ねぎ たまねぎ りんご にんじん なす ビーマン パナナ にんにく しょうが	ごまあぶら こま じゃがいも あぶら カレールー	801	25.9	22.0	292	3.0	
20 (木)	しょくパン 牛乳 てづくりハムカツ ツナのマカロニサラダ ひよこまめのスープ	牛乳 ハム	きゅうり コーン	パン こむぎこ	699	27.8	27.3	319	3.4	
		たまご ツナ ウインナー ひよこまめ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	859	34.0	32.6	344	4.3	

8月 なつやすみ も、早寝・早起き・朝ごはん!  
2学期もげんきに、まめに、がんばろう!

25 (金)	2学期もがんばろう献立 げんまいごはん 牛乳 ツナとまめのごまサラダ ポークカレー れいとうみかん	牛乳 ツナ	えだまめ キャベツ コーン	こめ ビタミン米	719	23.7	24.7	302	2.3	
		だいす ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ いんげん しょうが にんにく りんご パナナ みかん	じゃがいも あぶら ドレッシング カレールー	898	28.5	29.0	322	2.8	
28 (月)	ぶたキムチどん(ごはん) 牛乳 やさいとだいすのナムル もずくとたまごのスープ きょうほう2こ	牛乳 ぶたにく	キムチ もやし にら ねぎ	こめ ビタミン米	600	27.2	17.1	365	2.6	
		みそ たまご だいす もずく とうふ	にんじん にんにく こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ きょうほう	あぶら こま ごまあぶら でんぷん さとう	757	33.0	19.5	400	3.2	
29 (火)	ごはん 牛乳 しろみさかなのあますあんかけ はるさめサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳 ホキ	たまねぎ にんじん	こめ ビタミン米	593	22.9	16.2	309	2.3	
		あぶらあげ みそ	ピーマン もやし きゅうり こまつな ねぎ	でんぷん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	751	27.7	18.4	331	2.8	
30 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース パンパンジーサラダ とうふのみそしる	牛乳 ぶたにく	たまねぎ だいこん	こめ ビタミン米	610	26.5	20.0	304	2.4	
		くらげ とりにく とうふ みそ	しめじ きゅうり キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ	でんぷん こむぎこ さとう	772	32.2	23.1	324	3.0	
31 (木)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 なすのミートグラタン イタリアンサラダ もやしとわかめのスープ	牛乳 ぶたにく	なす たまねぎ にんじん	コッペパン	681	25.8	31.1	449	3.4	
		チーズ わかめ ベーコン	プロッコリー キャベツ もやし パプリカ えのき ねぎ こまつな たけのこ	オリブオイル ドレッシング ジャム	806	30.9	34.8	497	4.2	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

7月6日は「たなばた」が、7月7日は「七夕」の日ですが、実は「そうめんの日」でもあります。「そうめん」を赤い糸に見立て、「織姫」と彦星の年に1度のデートがうまくいきますように」と願いをこめて食べたそうす。この日のスープは、「そうめん」を夜空に見えるきれいな天の川をイメージしました。お楽しみに〜♪

今月の地場産品	今月の平均栄養価 *右は基準値				
	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	
こめ げんまい みそ とうふ	エネルギー kcal	641	640	793	820
だいす あおだいす あぶらあげ	たんぱく質 g	27.1	18~32	32.4	25~40
こんにゃく たまご えごま	脂質 g	20.4	18~22	23.2	24~28
にら キャベツ たまねぎ	カルシウム mg	339	350	364	450
きゅうり じゃがいも いんげん	塩分 g	2.7	2.5	3.3	3.0
なす トマト					