

日 曜	献立	黄色の食品 糖や油になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	エネルギー (たんぱく質・糖質・脂質)			お知らせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中		
1 (火)	黒糖パン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング			脱脂粉乳	イースト 塩					
	牛乳					牛乳						
	コーンフライ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ショートニング 大豆			とうもろこし	塩	435 14.9 18.0 1.6	607 19.6 22.3 2.6	777 24.3 27.1 3.4	
	インディアンサラダ	砂糖	油				キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 カレー粉 こしょう				
	ひよこ豆のスープ	じゃがいも ひよこ豆		ベーコン			玉ねぎ チンゲン菜 しめじ にんにく	コンソメ ワイン 塩 こしょう				
2 (水)	ご飯	米										
	牛乳					牛乳						
	鯖の味噌煮	砂糖		さば みそ			しょうが		402 16.5 17.0 1.6	577 22.5 22.3 2.1	731 26.9 25.9 2.6	
	胡瓜のひたひた	砂糖	ごま油	かつお節			きゅうり	醤油 酢 唐辛子				
	けんちん汁	里いも	ごま油	豆腐 油揚げ			大根 にんじん 小松菜 こんにゃく 根菜ねぎ	醤油 酒 塩				
3 (木)	ご飯	米										
	牛乳					牛乳						
	豚肉とコーンの揚げ煮	でん粉 砂糖	油	ぶた肉			とうもろこし しょうが	醤油 酒	449 17.6 18.4 1.5	613 22.9 22.0 2.0	792 27.7 26.4 2.6	
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま				ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん				
	わかめ入り野菜スープ			ベーコン	わかめ		キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ	鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう				
4 (金)	麦ご飯	米 麦										
	牛乳					牛乳						
	焼き餃子	小麦粉 砂糖 でん粉	油	ぶた肉 とり肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	440 17.5 15.7 1.5	615 22.2 18.9 2.2	795 27.3 22.4 2.8	焼きぎょう さ 幼1個 小2個 中2個
	野菜の中華和え	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 塩				
	かぼちゃのマーボー豆腐	砂糖 でん粉	ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ			かぼちゃ たけのこ グリーンピース 干ししいたけ しょうが にんにく	チンメンジャン 醤油 酒 中華スープ みりん 唐辛子				
7 (月)	ご飯	米										
	牛乳					牛乳						
	星型コロッケ	小麦粉 砂糖 小豆粉 コーンフラワー 砂糖	油	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	塩	429 14.6 14.6 1.2	617 18.8 19.6 1.7	774 22.4 23.1 2.1	七夕献立 星型コロッケ 幼1個 小1個 中2個
	ひじきとコーンのソテー		油	ベーコン	ひじき		とうもろこし さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう				
	七夕汁			とり肉 かまぼこ なるこ			玉ねぎ にんじん オクラ 干ししいたけ	醤油 塩 酒 みりん				
	七夕デザート	砂糖			寒天		みかん ぶどう レモン					
8 (火)	マーガリンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン			脱脂粉乳	イースト 塩					
	牛乳					牛乳						
	ハーブチキン		オリーブ油	とり肉			にんにく	ワイン 醤油 塩 バジル オレガノ パセリ こしょう	412 20.7 17.4 1.8	629 28.2 24.7 2.8	796 35.8 30.5 3.9	
	夏野菜のトマト煮	マカロニ 砂糖	オリーブ油	まくろ			ズッキーニ なす 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう				
	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン			キャベツ 玉ねぎ とうもろこし セロリ	鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう				
9 (水)	ご飯	米										
	牛乳					牛乳						
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	油	ししゃも				塩 こしょう	459 20.3 18.1 1.8	629 26.5 21.3 2.5	826 33.9 26.3 3.3	ししゃもフライ 幼1尾 小2尾 中2尾
	野菜のたくあん和え		ごま				キャベツ きゅうり たくあん	塩				
	豚肉とこんにゃくの生姜煮	砂糖	油	ぶた肉 さつま揚げ(大豆)			玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒				

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	エネルギー(100g) たんぱく質(%) 糖質(%) 脂質(%)			お知らせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中		
10 (木)	うどん	小麦粉										
	牛乳				牛乳							
	たこ焼き	小麦粉 砂糖		タコ 卵 イカ		キャベツ 紅しょうが	ソース ケチャップ 塩	440 22.2 13.2 1.8	570 28.0 15.4 2.1	698 34.3 18.0 2.7	たこ焼き 幼1個 小2個 中3個	
	かぼちゃのそぼろ煮	砂糖	油	ぶた肉		かぼちゃ 枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒					
	関西風うどんの汁	でん粉		とり肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ	わかめ	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 みりん 酒 塩					
11 (金)	ご飯	米										
	牛乳				牛乳							
	豚肉のかりん揚げ	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉		しょうが	醤油 酒	465 21.0 19.4 1.6	639 27.0 23.3 2.2	823 33.5 28.2 3.2		
	ゴーヤチャンプルー		ごま油	豆腐 卵 まぐろ かつお節		もやし にがり にんじん	醤油 塩 コンソメ					
	もずくスープ	でん粉		ベーコン	もずく	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ	鶏ガラスープ 中華スープ 酒 塩 しょうが					
14 (月)	ご飯	米										
	牛乳				牛乳							
	鯖のカレー焼き				アジ		醤油 みりん カレー粉	412 22.0 14.4 1.7	560 27.6 16.4 2.4	711 33.5 18.8 2.8		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま ごま油	とり肉 さつま揚げ(大豆)		ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん 唐辛子					
	冬瓜の味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ		とうがん えのきたけ 葉ねぎ						
15 (火)	丸型パン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩					
	牛乳				牛乳							
	トマト入りメンチカツ	小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 しょうが	463 17.6 16.2 1.2	652 22.4 20.8 1.7	827 28.1 25.3 2.5		
	ツナとキャベツのソテー		オリーブ油	まぐろ		キャベツ にんじん とうもろこし ピーマン	塩 コンソメ しょうが					
	フルーツポンチ	白玉団子(小中のみ) 砂糖		豆乳	寒天	みかん パイン もも ぶどう りんご レモン	ワイン					
16 (水)	ご飯	米										
	牛乳				牛乳							
	チンジャオロースー	砂糖 小麦粉	油 ごま油	ぶた肉		たけのこ ピーマン にんにく しょうが	醤油 酒 みりん	413 18.9 15.4 1.7	572 24.1 18.1 2.5	717 29.6 21.3 3.2		
	切り干し大根とわかめの サラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	切り干し大根 きゅうり	醤油 酢 塩					
	中華風コンソスープ	でん粉		卵 豆腐 ベーコン		とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 干しいたけ	鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 塩					
17 (木)	ご飯	米										
	牛乳				牛乳							
	ホキのお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	ホキ		茶	塩 しょうが	417 18.1 15.4 1.8	571 23.6 17.9 2.4	728 28.3 21.0 2.9		
	茄子の味噌炒め	砂糖 小麦粉	油	ぶた肉 みそ		なす ピーマン にんじん しょうが	酒 みりん					
	すまし汁			豆腐 なたと とり肉	わかめ	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩					
18 (金)	麦ご飯	米 麦										
	牛乳				牛乳							
	チキンナゲット	コーンフラワー 小麦粉 砂糖	油	とり肉 大豆 おから		にんにく しょうが	醤油 塩	459 16.5 18.4 1.5	652 22.7 22.8 2.1	852 28.3 28.4 2.8	ふるさと 給食 チキンナ ゲット 幼1個 小2個 中3個	
	海藻サラダ	砂糖			わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 醤油 塩					
	夏野菜カレー		油	ぶた肉	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ にんじん トマト スクエアー アスパラガス りんご にんにく	カレーウ3種(小麦・ 乳・大豆) ワイン 鶏ガラスープ ソース 塩 しょうが					

※材料の都合等により献立を変更することがあります。  
 ※栄養価は幼稚園年中・小学校3・4年生・中学生の数値です。  
 ※加工品の右側の( )には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・  
 カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さば・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン)

7月の給食費の振替日は7月28日(月)です。(引き落としの準備をお願いします。)