

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ
1火	あしたばパン	○		あしたばパン		582 kcal	あしたばパンの「明日葉（あしたば）」とは、東京都八丈島でとられる野菜のことです。
	さかなのパーベキューソース		めだい	さとう	しょうが・レモン・たまねぎ・りんご	30.6 g	
	こふきいも			じゃがいも			
	イタリانسープ		ベーコン・とりにく・たまご・こなチーズ	あぶら・なまパンこ	たまねぎ・にんじん・ホールコン	ほうれんそう	
2水	ごはん・ こうなごのつくだに きりぼしだいこんの あつやきたまご	○	こうなご	こめ・さとう		656 kcal	こうなごの佃煮です。給食室手作りの佃煮で、ごはん粒も残さずきれいにいただきます。
	こまあえ		とりひきにく・たまご	あぶら・さとう	にんじん・ほししいたけ・きりぼしだいこん	28.3 g	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ なまわかめ	しろごま・さとう	キャベツ・もやし・ほうれんそう		
					たまねぎ・こまつな		
3木	しせんふうやきそば	○	ぶたにく・いか	あぶら・むしちゅうかめん・さとう くずでんぶん・でんぶん	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ もやし・キャベツ・にら	685 kcal	人気のやきそばです。たくさんの野菜が入って栄養満点です。
	ごまだれポテト		あぶら・じゃがいも・しろごま さんおんとう・みずあめ			24.1 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
4金	ごはん	○		こめ		685 kcal	いかのチリソースです。一口30回を目安に、よくかんでいただきます。
	いかのチリソース		いか	あげあぶら・でんぶん・あぶら さとう・こまあぶら	しょうが・にんにく・パセリ	25.5 g	
	ちゅうかスープ		ベーコン・とうふ		たまねぎ・にんじん・しょうが・もやし チンゲンサイ		
	れいとうみかん				みかん		
7月	なつやさいの ドライカレーライス	○	ぶたひきにく・とりひきにく	こめ・押麦・あぶら・こむぎこ バター	にんにく・しょうが・セロリ・ほししいたけ・たまねぎ・に んじん・なす・ほしぶどう・いんげん・あかピーマン	707 kcal	夏においしい野菜がたくさん入ったドライカレーです。
	わかめサラダ		なまわかめ	しろごま・さとう・あぶら ごまあぶら	きゅうり・キャベツ	21.2 g	
	あじさいゼリー		こなかてん	さとう	ぶどうジュース		
8火	にしよくガーリックパン	○		ソフトフランスパン・マーガリン	にんにく・パセリ	655 kcal	ガーリックフランスです。パブリカパウダーとパセリの二色のトーストを味わいましょう。
	ごまだれサラダ		しろごま・さとう・こまあぶら あぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	21.3 g		
	いんげんまめのクリームに		調理ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく・ しろいんげんまめ・なまクリーム	あぶら・バター・こむぎこ じゃがいも	セロリ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ		
9水	こうやどうふのそぼろどん	○	とりひきにく・こうやどうふ	こめ・押麦・あぶら・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・いんげん	588 kcal	高野豆腐は、豆腐を乾燥させた食べ物です。
	すましじる		とうふ・なまわかめ		たまねぎ・こまつな	24.8 g	
	くだもの(パイナップル)				パイナップル		
10木	ごはん	○		こめ		598 kcal	今日は、一汁二菜の和食献立です。ごはんを左側、汁物を右側におき、おいしくいただきます。
	さけのおやき		さけ			26.3 g	
	いとこんにやくのあえもの			ごまあぶら・いとこんにやく・さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり		
	きのこのかきたまじる		とりにく・たまご	でんぶん	にんじん・たまねぎ・しいたけ・えのき		
11金	ひやしきつねうどん	○	とりにく・あぶらあげ	さとう・うどん・あぶら	しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ こまつな	707 kcal	旬のえだまめを味わいましょう。
	ポテトのおかかまぶし		けずりぶし	じゃがいも・あぶら・しろごま	にんにく	31.8 g	
	えだまめ				えだまめ		
14月	ビビンバ	○	ぶたひきにく・みそ・たまご	こめ・こまあぶら・あぶら・さとう しろごま	にんにく・しょうが・ぜんまい・もやし にんじん・こまつな	638 kcal	夏が旬の果物、すいかが登場します。
	わかめスープ		ぶたにく・とうふ・なまわかめ		しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ	23.9 g	
	すいか				すいか		
15火	ごはん・ のりとひじきのつくだに	○	のり・めひじき	こめ・さとう・みずあめ		623 kcal	夏が旬のアジをよくかんでいただきます。
	こあじのなんばんづけ		こあじ	あげあぶら・でんぶん・さとう	しょうが・ねぎ	24.5 g	
	とんじる		ぶたにく・とうふ・みそ	こんにやく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・たまねぎ・だいこん こまつな		
16水	スパゲティミートソース (なす入り)	○	ぶたひきにく・こなチーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ さとう・バター	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト なす・マッシュルーム・ピーマン	617 kcal	今日のミートソースには、夏が旬のなすが入っています。
	やさしいサラダ			さとう・ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん	22.9 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
17木	ごはん	○		こめ		637 kcal	塩麴で鮭をあじつけて、焼きます。和食をしっかり食べましょう。
	さかなのしおこうじやき		さけ	しおこうじ		27.7 g	
	ごまあえ		しろごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり			
	みそしる		みそ・とうふ	じゃがいも	たまねぎ・こまつな		
18金	マーガリンパン	○		マーガリンパン		553 kcal	ポトフは、フランスの家庭料理です。肉、野菜、芋のたっぷり入ったポトフを味わいましょう。
	てりやきチキン		とりにく	さとう・でんぶん	しょうが	26.8 g	
	ポトフ		ベーコン・ぶたにく ウインナー	じゃがいも	セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ		
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
21月	わかめごはん	○	わかめ	こめ・しろごま		664 kcal	ししゃもは、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムがたっぷりあります。よくかみおいしくいただきます。
	ししゃものにしよくあげ		ししゃも・たまご・あおのり	あげあぶら・こむぎこ・しろごま		25.0 g	
	だいたいのごもくに		ぶたにく・だいた	ごまあぶら・こんにやく・さとう	ごぼう・にんじん・ほししいたけ		
	みそしる		とうふ・みそ		たまねぎ・こまつな		
22火	こめこパン	○		こめこパン		621 kcal	ABCスープには、アルファベットマカロニが入っています。
	シェパーズパイ		ぶたひきにく・調理ぎゅうにゅう・ なまクリーム・ピザチーズ	あぶら・じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	27.2 g	
	ABCスープ		とりにく	あぶら・マカロニ	たまねぎ・にんじん・こまつな		
23水	フッシュカレーピラフ	○	めかじき	こめ・バター・あぶら・あげあぶら でんぶん	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	714 kcal	フルーツポンチには、3種類の果物が使われています。
	ミネストローネ		ぶたにく	あぶら・じゃがいも・マカロニ	セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト	22.2 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんいんりょう	さとう	みかん・りんご・パイナップル		
24木	ひやしちゅうか	○	たまご・ハム・みそ	ラーメン・ごまあぶら・さとう しろごま・ねりごま	きゅうり・にんじん・もやし	601 kcal	スナックひよこ豆は、豆を茹でてからオープンで50分以上焼きスパイスとからめる料理です。
	スナックひよこまめ		ひよこまめ	オリーブあぶら		28.7 g	
	れいとうりんご				りんご		
25金	きつねごはん	○	あぶらあげ	こめ・さとう・しろごま		581 kcal	今日の給食は、和食です。和食とは、日本で古くから食べられてきた、ごはんと汁物、おかずを組み合わせたものをいいます。
	いかのねぎしおやき		いか	さとう・ごまあぶら・しろごま	にんにく・しょうが・ねぎ	28.4 g	
	きのことうふのすましじる		とりにく・とうふ		にんじん・たまねぎ・しいたけ・えのき こまつな		
28月	ごはん	○		こめ		632 kcal	ご飯は左、汁は右、食器の位置を確認しましょう。
	さばのびりからやき		さば	さんおんとう・でんぶん・しろごま	しょうが	28.1 g	
	おひたし				キャベツ・もやし・こまつな		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ なまわかめ・みそ		たまねぎ		
29火	セサミトースト	○		しよくばん・マーガリン・さとう ねりごま・しろごま		651 kcal	ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。
	フレンチサラダ			さとう・あぶら	キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	23.7 g	
	ポークビーンズ		ぶたにく・だいた	あぶら・じゃがいも・バター こむぎこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム		
30水	ホイコーローどん	○	みそ・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ にんじん・ピーマン	628 kcal	ホイコーローは、キャベツと豚肉を炒めてみそ味に仕上げた中華料理です。
	パンサンスー			はるさめ・しろごま・さとう ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん	18.8 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		