

にち (ようび)	こんだて		あか		きいろ			みどり			えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
1(金)	枝豆ごはん		ホキのおろしソースかけ みそけんちん汁 冷凍みかん	牛乳 枝豆 ホキ 鶏肉	精白米 油 ジャガイモ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん こまつな ねぎ みかん			599	25.1		
4(月)	麦ごはん		鶏の唐揚げ ワンタンスープ(小麦) 中華和え	牛乳 鶏の唐揚げ 豚肉	精白米 麦 油 ワンタン さとう こま	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しょうが わかめ もやし きゅうり だいこん			628	24.5		
5(火)	ジャージャー麺(小麦)		大豆とかぼちゃの唐揚げ スイカ	牛乳 豚肉 大豆	ホット中華めん さとう かぼちゃ	たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ スイカ			608	24.4		
6(水)	麦ごはん		生揚げのカレー煮 ゆでトウモロコシ	牛乳 生揚げ 鶏肉 納豆 枝豆	精白米 麦 さとう ジャガイモ こま 油	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし			648	25.9		
7(木)	手巻き寿司 酢飯・のり		厚焼き卵(卵) マグロ立田・ひきわり納豆 きゅうりの塩漬け 七夕汁(小麦) 七夕ゼリー	牛乳 卵 マグロ 納豆	精白米 油 焼きふ そうめん セタゼリー	きゅうり のり にんじん だいこん オクラ			562	20.7		
七夕献立												
8(金)	クローツサン(小麦乳)		夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 ベーコン	クローツサン ジャガイモ さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン スズキニ マッシュルーム にんにく きゅうり きゃべつ			528	15.8		
11(月)	ごはん		サバのみそ煮 すまし汁 五目きんぴら 冷凍みかん	牛乳 豚肉 サバのみそ煮 豆腐	精白米 焼きふ ジャガイモ 油 さとう こま	わかめ ねぎ しょうが ごぼう にんじん つきこんにゃく みかん			696	28.7		
12(火)	麦ごはん		麻婆なす豆腐 海藻サラダ	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 麦 油 さとう	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら わかめ きゅうり きゃべつ			622	22.7		
13(水)	チキンライス		コーンコロッケ(小麦) マカロニスープ(小麦)	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 さとう コーンコロッケ ジャガイモ マカロニ セレクトデザート	たまねぎ 赤ピーマン きゃべつ にんじん にんにく			648	16.6		
セレクトデザート												
豆乳パンナコッタいちごソース チーズパバロアシュークリーム(卵乳小麦) マンゴーゼリー												
14(木)	ぶどうパン(小麦乳)		ジャガイモのスープ煮 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 枝豆	ぶどうパン ジャガイモ 油	たまねぎ にんじん コーン きゃべつ たもぎたけ ひじき きゅうり			589	21.3		
15(金)	ジューシー		いかの黒糖かりん揚げ (いか) もずくスープ 冷凍パイン(パイン)	牛乳 豚肉 さつま揚げ いか	精白米 油 さとう こくとう こま	しいたけ こんぶ にら もずく たけのこ にんじん ねぎ コーン パインアップル			586	22.9		
沖縄県の郷土料理												
19(火)	ナン(小麦)		夏野菜カレー 花野菜サラダ オレンジシャーベット	牛乳 鶏肉 豆乳	ナン かぼちゃ ジャガイモ カレーフレーク さとう オレンジシャーベット	なす たまねぎ にんじん 青ピーマン セロリ にんにく しょうが フロッキー カリフラワー きゅうり きゃべつ			611	23.2		
給食最終日												

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	610 Kcal	22.7 g

