

日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名						I類たんぱく質 たんぱく質 g 食塩相当量 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
				1群 2群		3群 4群		5群 6群			
1	金	マーボー丼		昆布と野菜の中華和え 柿	豚ひき肉、 豚レバー チップ、赤 みそ、豆腐	牛乳飲用、 生切り昆布	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、水、煮干し、椎茸、きゅうり、もやし、柿	米、米粒麦、 上白糖、で んぷん	油、ごま油	737 kcal 32 g 3.1 g
2	土	文化祭 ドリア		文化祭 キャベツのサラダ みかん	鶏肉	牛乳調理用、 脱脂粉乳、粉 チーズ、牛乳 飲用	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、水、煮干し、キャベツ、ホールトマート、みかん	米、米粒麦、 小麦粉、パ ン粉、はち みつ	油、バター、 サラダ油	789 kcal 30 g 3.2 g
4	月	休日									
5	火	振替休業日 給食なし									
6	水	2年家庭科コラボ給食 3年生受験応援メニュー献立 2年3組 ジャージャー麺		じゃがいもの香味あえ カルピスフルーツポンチ	豚ひき肉、 豚レバー チップ、赤 みそ	牛乳飲用、 あおのり、 乳酸菌飲料	にんじん、 にら	しょうが、にんにく、たけのこ、水、煮干し、椎茸、ねぎ、きゅうり、もやし、パイン、みかん、りんご	むし中華め ん、でんぷん、 じゃがいも、 上白糖	油、白すり ごま、ごま 油、白ごま	726 kcal 29 g 3.1 g
7	木	2年家庭科コラボ給食 3年生受験応援メニュー献立 2年1組 フレンチトースト		ポトフ 豆のサラダ グレープゼリー	鶏卵、ベー コン、豚角切 肉、ウィンナ ー、ひよこ豆	牛乳調理用、 脱脂粉乳、牛 乳飲用、粉寒 天	にんじん	セロリ、たま ねぎ、キャバ ツ、きゅうり、 ぶどうジュース	無塩食パン、 上白糖、じゃ がいも、はち みつ	バター、オ リーブ油	723 kcal 29 g 2.6 g
8	金	2年家庭科コラボ給食 3年生受験応援メニュー献立 2年2組 チキンカレーライス		大根サラダ アロエ入りフルーヨーグ ルトかけ	鶏肉	粉チーズ、牛 乳飲用、生わか め、ヨーグ ルト、 脱脂粉乳	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、みかん、ゆり、りんご、アロエ	米、米粒麦、 じゃがいも、マ ッシュルーム、小 麦粉、三温糖	油、バター、 白ごま、サ ラダ油、ご ま油	818 kcal 24 g 2.8 g
11	月	チリビーンズサンド		トマトシチュー りんご食べ比べ	豚ひき肉、レ ンズ、まめ、豚 レバー、チ ップ、ベー コン、豚角 切肉	粉チーズ、 牛乳飲用	にんじん、 ホールトマ ト	にんにく、 たまねぎ、 セロリ、り んご	無塩食パン、 小麦粉、 じゃがいも	油、バター	737 kcal 32 g 3 g
12	火	ごまとじゃこのごはん		いかの七味焼き マロニーあえ 生揚げの田舎汁	いか、生揚 げ、赤みそ、 白みそ	ちりめん じゃこ、牛 乳飲用	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん	米、米粒麦、 上白糖、マ ロニー、 じゃがいも	油、白ごま、 ごま油	712 kcal 37 g 3.2 g
13	水	親子丼		アーモンド和え 早香	鶏肉、鶏卵	牛乳飲用	こまつな、 にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 もやし、早 香	米、米粒麦、 上白糖	アーモンド	725 kcal 31 g 2.4 g
14	木	中間考査 給食なし									
15	金	ペスカトーレ		海藻サラダ みかん	ベーコン、 ツナ缶、あ さり、むき えび	牛乳飲用、 海藻ミッ クス	たかのつめ、 にんじん、 ホールトマ ト、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、水、煮干し、キャベツ、ホールトマート、みかん	スバゲ ティ、上白 糖	サラダ油、 オリーブ 油、ごま油	754 kcal 34 g 3.3 g
18	月	わかめ大豆ごはん		ししゃもの磯辺揚げ 磯香あえ 利休汁	大豆、油揚 げ、白みそ	炊き込みわか め、牛乳飲用、し しゃも、あおの り、きさみのり	にんじん、 こまつな	キャベツ、 もやし、だ いこん、ね ぎ	米、米粒麦、 上白糖、小 麦粉、米粉	油、白ごま、 あげ油、ね りごま	721 kcal 28 g 3 g
19	火	職場体験 セサミトースト		給食試食会 鮭とあさりのクリームシチュー わかめサラダ	ベーコン、 生鮭、あさ り	牛乳飲用、牛 乳調理用、脱 脂粉乳、生ク リーム、生わか め	にんじん、 こまつな	セロリ、たま ねぎ、しめじ、 キャベツ、 きゅうり	無塩食パン、 はちみつ、 じゃがいも、 小麦粉、上白 糖	バター、ねり ごま、白ごま、 油、サラダ油、 ごま油	714 kcal 29 g 2.5 g
20	水	ツナ入りカレーピラフ		コーンポテト ひじきサラダ	ツナ缶	牛乳飲用、 ピザチー ズ、芽ひじ き	にんじん、 ピーマン、 こまつな	たまねぎ、マ ッシュルーム、ク リントン、ホー ルトマート、キャベツ	米、米粒麦、 じゃがいも、 はちみつ	バター、油、 サラダ油	740 kcal 26 g 3.1 g
21	木	麦ごはん		魚の七味焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	生鮭、豚中 肉、油揚げ、 白みそ	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	にんにく、 しょうが、ね ぎ、たまねぎ、 はくさい	米、押麦、上 白糖、しら たき、じゃ がいも	ごま油、油	733 kcal 33 g 3.1 g
22	金	パスタ入りピラウ		スペイン風オムレツ 大豆入りサラダ	鶏肉、ベー コン、ベー コン、鶏 ひき肉、鶏 卵、大豆	牛乳飲用、 粉チーズ、 生クリーム	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり	米、米粒麦、米 状パスタ、 じゃがいも、 上白糖	オリーブ 油、バター、 白ごま、サ ラダ油	831 kcal 33 g 2.8 g
25	月	食育推進交付金事業 米粉パンの きなこ揚げパン		アイントフ カリカリ油揚げのサラダ	きな粉、ベー コン、レンズ まめ、ウイ ナー、油揚げ	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	セロリ、にんにく、たまねぎ、キャベツ	米粉パン、 上白糖、 じゃがいも	あげ油、油、 白ごま、ご ま油	732 kcal 29 g 3 g
26	火	ごはん(なすひかり)		さばのみそ煮 海藻サラダごま風味 かきたま汁	さば、赤み そ、鶏卵	牛乳飲用、 海藻ミッ クス	こまつな、 にんじん	しょうが汁、ねぎ、キャベツ、ホールトマート、えのきたけ	米、上白糖、 でんぷん	白ごま、ゴ マペース ト、ごま油	712 kcal 32 g 2.6 g
27	水	ごはん(萌えみのり)		豚キムチ豆腐 じゃこ入りわかめサラダ	豚中肉、豆 腐	牛乳飲用、 生わかめ、 ちりめん じゃこ	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ねぎ、切干大根、アサリ、しょうが汁	米、上白糖、 でんぷん	油、ごま油、 サラダ油	736 kcal 33 g 3.4 g
28	木	ごはん(つや姫)		チキン南蛮 切干大根サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	鶏若鶏肉、 ね、豆乳、木綿 豆腐、油揚げ、 白みそ	牛乳飲用、 生わかめ	こまつな、 にんじん	にんにく、きゅうり、しょうが汁、切干大根、切干しいたけ、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、でんぷ ん、米粉、上 白糖	あげ油、サ ラダ油、白 ごま、ごま 油	798 kcal 34 g 2.8 g
29	金	白菜のかき玉うどん		変わり漬け 和風米粉ケーキ	豚中肉、油 揚げ、鶏卵、 白いんげん ペースト	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	干し椎茸、たま ねぎ、はくさい、 ねぎ、キャベツ、 しょうが汁	でんぷん、 冷凍うどん、 上白糖、 米粉	油、サラダ 油、ごま油	722 kcal 28 g 2.7 g

★都合により、献立が変更になる場合があります。★二重下線のメニューは、7月のアンケートで多く名前が挙がったメニューです。