

| 日       | 主食                 | 飲み物        | おかず                    | 黄のしょくひん<br>(熱や力の元になる)                      | 赤のしょくひん<br>(血や肉になる)                           | 緑のしょくひん<br>(体の調子を整える)                                         | 1人あたり<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--------------------|------------|------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>火  | ジャージャーメン           | ぎゅう<br>にゅう | たまごスープ<br>ゆでとうもろこし     | ラーメン あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ             | ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう たまご<br>ベーコン わかめ<br>こおりどうふ   | しょうが にんにく たまねぎ<br>ねぎ にんじん ほししいたけ<br>たけのこ グリンピース パセリ<br>とうもろこし | 572 kcal<br>27.3 g<br>19.8 g<br>2.4 g |
| 2<br>水  | かきあげどん             | ぎゅう<br>にゅう | にらたまスープ                | こめ おぎ こむぎこ<br>あぶら さとう                      | ちくわ ほしえび たまご<br>とりにく ぎゅうにゅう                   | たまねぎ ごぼう にんじん<br>にら キャベツ                                      | 603 kcal<br>23.3 g<br>19.5 g<br>2.2 g |
| 3<br>木  | なかよし班給食<br>ココアあげパン | アシド<br>ミルク | てりやきチキン<br>ジャーマンポテト    | ツイストパン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>バター             | とりにく ベーコン<br>ガルパンブリッツ<br>アシドミルク               | たまねぎ パセリ にんにく<br>えだまめ                                         | 629 kcal<br>24.5 g<br>25.2 g<br>1.7 g |
| 4<br>金  | おぎごはん              | ぎゅう<br>にゅう | さかなのあまずけ<br>なつやさいのみそしる | こめ おぎ かたくりこ<br>あぶら さとう こんにゃく               | ぎゅうにゅう あじ<br>ぶたにく もめんどろふ<br>かつおぶし さばぶし<br>みそ  | たまねぎ にんじん だいこん<br>かぼちゃ なす とうがん ねぎ<br>さやいんげん                   | 570 kcal<br>28.2 g<br>17.6 g<br>1.9 g |
| 7<br>月  | バーベキューどん           | ぎゅう<br>にゅう | そうめんじる<br>たなばたゼリー      | こめ おぎ ごま<br>ごまあぶら さとう<br>そうめん ふ<br>たなばたゼリー | とりにく ぎゅうにゅう<br>かつおぶし こんぶ                      | にんにく りんご にんじん<br>エリンギ ビーマン パプリカ<br>はねぎ こまつな                   | 620 kcal<br>26.5 g<br>19.0 g<br>1.4 g |
| 8<br>火  | 7月誕生日給食<br>ひやしちゅうか | ぎゅう<br>にゅう | チーズぎょうざ                | ラーメン ごま さとう<br>ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ あぶら        | ぎゅうにゅう プレスハム<br>かつおぶし<br>プロセスチーズ              | とうもろこし もやし きゅうり<br>にんじん                                       | 530 kcal<br>24.8 g<br>21.9 g<br>2.3 g |
| 9<br>水  | キムタクごはん            | ぎゅう<br>にゅう | にくだんごのスープ              | こめ おぎ ごまあぶら<br>ごま かたくりこ                    | ぶたにく ぎゅうにゅう                                   | はくさいキムチ たくあん<br>にんにく しょうが にんじん<br>チンゲンサイ たまねぎ                 | 538 kcal<br>24.3 g<br>18.7 g<br>2.2 g |
| 10<br>木 | ピザパン               | ぎゅう<br>にゅう | パンプキンシチュー<br>あおりんごゼリー  | コッペパン あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>バター             | ベーコン チーズ<br>ぎゅうにゅう とりにく<br>いんげんペースト<br>スキムミルク | たまねぎ ほんしめじ ビーマン<br>にんじん かぼちゃ<br>かぼちゃペースト                      | 602 kcal<br>25.7 g<br>22.2 g<br>2.8 g |
| 11<br>金 | チャーハン              | ぎゅう<br>にゅう | さかなのねぎソース<br>とうがんのスープ  | こめ おぎ ごまあぶら<br>かたくりこ あぶら<br>さとう            | やきぶた たまご<br>ぎゅうにゅう しいら<br>かつおぶし               | にんじん グリンピース<br>とうもろこし にんにく しょうが<br>ねぎ はねぎ とうがん<br>ほししいたけ こまつな | 541 kcal<br>28.0 g<br>18.3 g<br>1.8 g |
| 14<br>月 | なつやさいカレー           | ぎゅう<br>にゅう | だいこんサラダ<br>すいか         | こめ おぎ あぶら<br>こむぎこ パター さとう                  | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>かまぼこ                           | なす かぼちゃ トマト たまねぎ<br>にんにく にんじん だいこん<br>もやし こまつな すいか            | 598 kcal<br>23.8 g<br>15.2 g<br>2.5 g |

\*天候や学校行事等により、献立変更をすることがありますので、ご了承ください。

