



日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	水	たこめし ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう おひたし	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	たこ こんぶ のり とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう えだまめ こまつな もやし	659 kcal 25.3 g 23.1 g 1.9 g
2	木	ピザパン ぎゅうにゅう ほうれんそうときのこのパスタ ブロッコリーのレモンじょうゆあえ	コッペパン マカロニ あぶら さとう	ウインナー チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ しめじ ほうれんそう エリンギ にんじん ブロッコリー レモン	561 kcal 24.2 g 22.2 g 3.1 g
3	金	うめちりごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごもくまめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにゃく	アジ たまご とりにく だいす さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん	697 kcal 31.2 g 22.6 g 2.7 g
6	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	655 kcal 20.7 g 19.3 g 1.7 g
7	火	たなばたそうめん ぎゅうにゅう さかなのまっちゃてんぷら おほしさまゼリー	そうめん こめマカロニ こむぎこ あぶら ゼリー	あぶらあげ とりにく かつおぶし さばぶし きす たまご ぎゅうにゅう	にんじん だいこん オクラ しいたけ ねぎ	526 kcal 26.8 g 18.5 g 3.0 g
8	水	コロコロマーボーごはん ぎゅうにゅう もやしのナムル (デザートセレクト) ぶどうゼリー または ももヨーグルト	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	とうふ みそ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん なす たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく パプリカ えだまめ もやし きゅうり にんじん	631 kcal 22.5 g 21.0 g 1.5 g
9	木	こめこパン しょうなんゴールドジャム ぎゅうにゅう ガイヤーン (タイふうやきとり) パッタイ (タイふうやきそば)	こめこパン ジャム さとう ごま あぶら ビーフン	とりにく えび あつあげ たまご ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ もやし にら	700 kcal 36.8 g 27.6 g 2.7 g
10	金	こおりとうふのそぼろどん ぎゅうにゅう いそかあえ ベビーチーズ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	とりにく こおりとうふ のり かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しいたけ グリーンピース こまつな もやし	623 kcal 27.8 g 20.9 g 1.9 g
13	月	チンジャオロースーどん ぎゅうにゅう コーンとたまごのスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん しょうが たけのこ とうもろこし えのきたけ こまつな	629 kcal 26.9 g 19.3 g 1.5 g
14	火	ひやしとうにゅうたんたんめん ぎゅうにゅう キャロットむしパン	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ ホットケーキミックス	ぶたにく とりにく みそ とうにゅう たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが しいたけ たけのこ はねぎ もやし きゅうり にんじん	638 kcal 28.1 g 21.3 g 2.0 g
15	水	わかめごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき コーンポテト	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも	わかめ さけ みそ ぎゅうにゅう	にんじん エリンギ たまねぎ パセリ とうもろこし	672 kcal 26.7 g 22.4 g 2.1 g
16	木	カレーピラフ ぎゅうにゅう ホタテチャウダー れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	ウインナー ホタテ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース エリンギ パセリ れいとうみかん	600 kcal 17.9 g 19.0 g 2.2 g
17	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのクラッカーあげ ABCスープ	ソフトフランスパン こむぎこ クラッカー あぶら マカロニ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	680 kcal 23.3 g 26.9 g 1.9 g
20	月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう トックのスープ	こめ むぎ トック あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	キムチ はくさい キャベツ にら もやし にんじん はねぎ	668 kcal 25.7 g 22.9 g 1.2 g
21	火	なすのミートソースパスタ ぎゅうにゅう サイコロサラダ	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ ハム ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく たまねぎ なす きゅうり とうもろこし	640 kcal 24.1 g 24.2 g 2.4 g
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのごまみそあえ だいすのいそに	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	メカジキ みそ だいす ひじき あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが さやいんげん	703 kcal 31.9 g 20.2 g 2.3 g
27	月	ジューシー (おきなわふうたきこみごはん) ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー パインゼリー	こめ むぎ おふ あぶら ゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しいたけ にんにく にがうり もやし	556 kcal 22.2 g 18.6 g 2.4 g
28	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう サモサ	ラーメン さとう かたくりこ じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ グリンピース	563 kcal 24.6 g 20.0 g 2.5 g
29	水	うみのカレー ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	さば いか ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし	706 kcal 22.4 g 22.9 g 1.5 g
30	木	ツナコーントースト ぎゅうにゅう パンプキンシチュー すいか	しょくパン マヨネーズ あぶら こむぎこ バター	ツナ とりにく いんげんまめ スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ すいか	685 kcal 25.0 g 32.5 g 2.7 g
31	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ ♪おたのしみデザート♪	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら デザート	ぶたにく みそ とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし しいたけ	660 kcal 29.6 g 18.0 g 2.4 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

7日（火）七夕（たなばた）

7月7日は、七夕です。七夕には、めんを天の川に見立てた「そうめん」を食べたりします。給食では星の形をしたものをたくさん入れるのでさがしてみてくださいね。みんなの願いはかなうかな…

8日（水）セレクト給食

セレクト給食は、2種類のメニューから食べたいものを選びます。今回は、ぶどうゼリーとももヨーグルトから食べたいものを選びました。



31日（金）♪おたのしみデザート♪

1学期最後の給食のデザートは、何が出るかおたのしみに！