

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	
1 月	ごはん		ぐだくさんのみそしる ししゃもフライ しおにくじゃが	こめ、あぶら、じゃがいも、 ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら あげ、みそ、ししゃもフラ イ、ぶたにく	しめじ、ごぼう、 にんじん 、なが ねぎ、だいこん、 たまねぎ 、こん にやく、いんげん、にんにく	576 21.9
2 火	ごはん		マーボー豆腐 やさいのちゅうかいため パイナップル(かん)	こめ、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、みそ、とりにく	しょうが、にんにく、 たまねぎ 、 にんじん 、ながねぎ、にら、もや し、チンゲンサイ、パイナップル	583 25.9
3 水	ターメリック ライス		えびいりクリームソース チキンナゲット(2) コーンサラダ(フレンチドレッシング)	こめ、ルウ、あぶら、ドレツ シング	ぎゅうにゅう、とりにく、え び、チーズ、なまクリーム、 チキンナゲット	にんにく、 たまねぎ 、 にんじん 、 しめじ、 キャベツ 、きゅうり、と うもろこし	653 24.1
4 木	ちゅうかめん (こほうそう)		チャンポンのつゆ やきぎょうざ(2) フルーツナタデココ	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、か まぼこ、いか、ぎょうざ	しょうが、にんにく、 にんじん 、 もやし、 キャベツ 、とうもろこ し、ながねぎ、みかん、りんご、 おうとう、ナタデココ	572 28.5
5 金	はなやか ごはん		たなばたじる あじのたつたあげ のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング) しょうなんゴールドゼリー	こめ、そうめん、かたくり こ、こむぎこ、あぶら、ド レッシング、しょうなんゴー ルドゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、か まぼこ、とうふ、あじ、のり	だいこん、 にんじん 、ながねぎ、 しょうが、えのき、 こまつな 、も やし	598 25.8
8 月	コーン しよくパン		やさいとマカロニのスープ オムレツのデミグラスソースかけ ジャーマンポテト	パン、あぶら、マカロニ、さ とう、かたくりこ、じゃがい も	はっこうにゅう、とりにく、 レンズまめ、オムレツ、ウイ ンナー	にんにく、 たまねぎ 、 にんじん 、 キャベツ 、セロリー	602 22.9
9 火	むぎごはん		なつやさいかレー ベーコンとキャベツのソテー れいとうみかん	こめ、むぎ、じゃがいも、ル ウ	ぎゅうにゅう、とりにく、レ ンズまめ、チーズ、ベーコン	しょうが、にんにく、 たまねぎ 、 にんじん 、かぼちゃ、 なす 、 ピー マン 、とうもろこし、 キャベツ 、 みかん	653 23.6
10 水	ごはん		かにたまじる ユーリンチー ごまあえ	こめ、かたくりこ、こむぎ こ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、かにかまぼ こ、たまご、とりにく、さつ まあげ	たまねぎ 、だいこん、しいたけ、 ながねぎ、にんにく、しょうが、 こまつな 、 キャベツ 、 にんじん 、 こんにやく	617 28.6
11 木	ごはん		キャベツのみそしる さばのさんしょうやき きりこんぶのいために	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、わか め、みそ、さば、ぶたにく、 きざみこんぶ、あぶらあげ	ながねぎ、えのき、 キャベツ 、 に んじん 、こんにやく、いんげん	580 28.6
12 金	コッペパン (せわり)		とりにくとだいたいのトマトに ツナペースト(マヨネーズ) メロン	パン、あぶら、じゃがいも、 さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、だ いず、チーズ、ツナ	にんにく、 たまねぎ 、 にんじん 、 しめじ、いんげん、トマト、メロ ン	607 31.1
16 火	ごはん		ごじる たらのバーベキューソースかけ くきわかめいりきんぴら	こめ、じゃがいも、かたくり こ、こむぎこ、あぶら、さ とう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、だ いず、あぶらあげ、とうふ、 みそ、たら、くきわかめ、さ つまあげ	こんにやく、だいこん、 にんじ ん 、ながねぎ、りんご、レモン、 たまねぎ 、にんにく、ごぼう	602 26.6

7月

いよいよ夏本番です。気温が高
く蒸し暑い日が続くと、体の機能
も低下し食欲も衰えがちになりま
す。早寝・早起きを心がけ、朝・
昼・夕の食事をしっかり食べて、
元気いっぱいの楽しい毎日を送
ってほしいと思います。

5日(金)七夕献立

7月7日は七夕です。七夕には
「そうめん」を食べて邪気を払
い、無病息災を願う風習がありま
す。給食では、そうめんを天の
川、かまぼこを星に見立てたそう
めん汁、夏が旬のあじを使ったフ
ライ、湘南ゴールドのゼリーを提
供する予定です。

9日(火)なつやさいかレー

人気メニューのカレーに、かぼ
ちゃ、なす、ピーマンなどの夏野
菜を加えて作ります。色鮮やかな
夏野菜には、ビタミンAやビタミ
ンC、水分やカリウムを豊富に含
んでいるものが多く、暑い夏に
ぴったりです。夏ならではのカ
レーを食べてみて
ください。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

