

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
6/29	月	きんぴらごはん	さわらのからあげ		せいはいくまい でんぷん なたねあぶら さとう こむぎこ ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	しらたき にんじん ごぼう こまつな	590 21.1 294
6/30	火		ラタトゥイユのスパゲッティ ミニトマト		スパゲティ なたねあぶら オリーフゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン カナディアンベーコン	ミニトマト なす たまねぎ とまと にんじん エリンギ ズッキーニ セロリ にんにく	431 18.3 257
1	水	パエリア	ヨーグルト		せいはいくまい パター ペイリゅうばく オリーフゆ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく いか むきえび ペビーホタテ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく	537 27.6 346
2	木	こどもパン (3年生から)	やきそば さくらんぼ		むしちゅうかめん こどもパン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん さくらんぼ	575 22.5 297
3	金	なつやさいカレー			ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん ねしろうが にんにく	606 19.4 262
6	月	フレッシュロール (3年生から)	パンネのなすいりミートソース フルーツポンチ		フレッシュロール さとう パンネマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ おとうかん なす パイナップル にんじん りんごかん みかんかん パセリ	681 22.7 290
7	火	さっぱり ちらしずし	たなばたじる		せいはいくまい さとう ピーマン しろこま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	きゅうり こまつな えのきだけ れんこん にんじん ながねぎ みょうが かんぴょう ほししいだけ	511 19.6 295
8	水	てんぷらうどん	(ゴーヤのかきあげ)		ふくろいりじごなうどん こむぎこ でんぷん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こえび	たまねぎ ながねぎ にんじん ゴーヤ ほししいだけ	564 20.7 442
9	木	とうもろこし ごはん	とんじる		せいはいくまい じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ	コーン だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ	519 19.0 283
10	金	うぐいすきなこ パン	とりにくとやさいのにこみ		ツイストパン さとう じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うぐいすきなこ	きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム	602 22.6 283
13	月	ごはん	アジのやくみソース みそじる		ごはん じゃがいも なたねあぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう アジ あかみそ しろみそ わかめ	たまねぎ ながねぎ レモン ねしろうが	609 23.3 274
14	火	しせんふう みそらーめん	かぼちゃのみつがらめ		ホットラーメン パター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	かぼちゃ きゃべつ もやし にんじん ながねぎ いら ねしろうが にんにく	546 26.1 284
15	水	ポーク ハヤシライス	あおなのソテー		ごはん こむぎこ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ ちんげんさい にんじん マッシュルーム エリンギ セロリ にんにく	646 24.5 309
16	木	パン	ポイルウィンナー レタスいりやさいスープ		コッパン じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	たまねぎ レタス にんじん パセリ	518 22.8 279
17	金	ごはん	ユーリンチー みそじる		ごはん なたねあぶら でんぷん こめこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しろみそ あぶらあげ	きゃべつ えのきだけ たまねぎ ながねぎ ねしろうが にんにく	647 22.2 277
20	月	だいすいり カレーピラフ	トマトととうがんのスープ		せいはいくまい パター ペイリゅうばく はるさめ オリーフゆ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	たまねぎ とうがん にんじん マッシュルーム トマト こまつな ビーマン にんにく	543 24.6 292
21	火	くろパン	コーンシチュー ミニトマト		くろパン こめこ じゃがいも パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン ミニトマト	576 22.8 358
22	水	ごはん	ぶたにくとやさいのみそいため すましじる		ごはん なたねあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ	きゃべつ たまねぎ なす にんじん えのきだけ ビーマン みつば にんにく ねしろうが	541 22.3 268
給食回数				《18回》		平均栄養量		569 22.3 299

※都合により献立を変更することがあります。

27日(月)からの「こんだて」は まだ決まっています。

後日 またお知らせいたします。