





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)
7/27	月	こうやどうふの そばうどん	みそしる		ごはん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ こおりどうふ あぶらあげ あかみそ はなかつお	もやし にんじん こまつな ばんのうねぎ ねしょうが ほししいだけ	539 23.7 321
7/28	火	かしわうどん	かのこに		ふくろいりじごなうどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ きんときまめ あぶらあげ	ながねぎ こまつな にんじん ほししいだけ	580 25.7 329
7/29	水	ドライカレー	やさいのガーリックソテー		ごはん なたねあぶら こむぎこ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく カナディアンベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな エリンギ ピーマン マッシュルーム にんにく	581 28.6 279
7/30	木	ぶどうパン (3年生から)	なつやさいスパゲティ ヨーグルト		スパゲティ ぶどうパン なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ヨーグルト カナディアンベーコン	トマト なす たまねぎ マッシュルーム あかピーマン ピーマン にんにく	595 23.3 368
7/31	金	ごはん	じゃこピーマンふりかけ とんじる		ごはん じゃがいも しろごま こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ あぶらあげ はなかつお	だいこん ピーマン こんにゃく にんじん ながねぎ	538 21.2 311
8/3	月	ツイストパン	レタスとはるさめのスープ		ツイストパン はるさめ こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい レタス ねしょうが きくらげ	457 19.1 282
8/4	火	くろパン	ミラノふうやさいスープ		くろパン じゃがいも アルファベットマカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ きゃべつ トマト にんじん スズキーニ セロリ	503 19.2 307
8/5	水	デニッシュロール	コーンいりやさいスープ		デニッシュロール じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	きゃべつ たまねぎ コーン にんじん パセリ	548 18.3 263
8/26	水	クロワッサン	スパゲティの トマトとオレンジソース ヨーグルト		スパゲティ クロワッサン オリーブゆ	ぎゅうにゅう ヨーグルト カナディアンベーコン	オレンジジュース たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく	587 20.7 354
8/27	木	うめごはん	みそしる		せいはいくまい もちきび しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう しらすほし あかみそ しろみそ あぶらあげ わかめ	ながねぎ えのきだけ うめほし	469 17.2 322
8/28	金	はちみつパン	ミネストラスープ ウィンナーのケチャップに		はちみつパン パター シェルマカロニ 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 きゃべつ にんじん セロリ パセリ にんにく	554 24.0 283
8/31	月	ツナそばろごはん	とうがんいりみそしる		ごはん しろごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく しろみそ あかみそ	とうがん たまねぎ にんじん コーン こまつな ながねぎ えのきだけ ねしょうが	620 25.0 297
給食回数		《12回》		平均栄養量			548 22.2 310	

※都合により献立を  
変更することがあります。

543
22.4
308