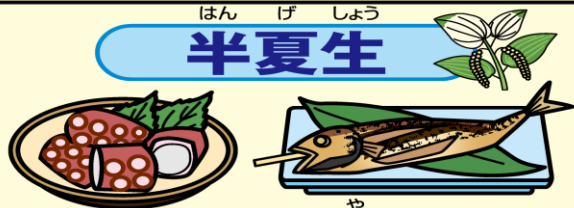


献立名					主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	水	なつやさいかレー	フレンチサラダ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ にんにく ねしょうが きゅうり きゃべつ コーン	691 20.4 278
2	木	マール しよくパン	ポークチャップ モロヘイヤいりスープ		マールしよくパン なたねあぶら こむぎこ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト きゃべつ モロヘイヤ にんじん	644 30.9 322
3	金	ごはん	あじのぴりからあげ みそしる きゅうりのつけもの		ごはん でんぶん なたねあぶら こまあぶら さとう しろこま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	ながねぎ たまねぎ きゅうり	588 24.0 310
6	月	ガバオふうごはん	トマトととうがんのスープ ピーチヨーグルト		ごはん なたねあぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく プレーンヨーグルト	ねしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン とうがん こまつな トマト はくとうかん おうとうかん	618 27.9 301
7	火	たなばたこんだて さっぱり ちらしずし	やきかぼちゃのみつがらめ たなばたじる		せいはくまい さとう しろこま なたねあぶら バター でんぶん てのべそうめん	とりにく あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう かまぼこ	みょうが れんこん ほししいたけ にんじん かんぴょう かぼちゃ こまつな ばんのうねぎ	596 20.9 300
8	水	さやまちゃ シュガートースト	なつやさいスパゲティ かいそうサラダ		しよくパン バター さとう スパゲティ なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	せんちゃ なす たまねぎ トマト きピーマン あかピーマン きゃべつ ずっきーに にんにく きゅうり マッシュルーム コーン にんじん	595 21.1 291
9	木	バターライス	とりにくのケチャップチーズやき コーンいりマカロニスープ		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター シェルマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン パセリ	609 27.8 378
10	金	ジャージャーめん	あおなのいためもの えだまめ		むしちゅうかめん こまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ ベーコン はちょうみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ねしょうが にんにく エリンギ ちんげんさい もやし えだまめ	633 32.2 319
13	月	ツナピラフ	やきフランクフルト ジュリエヌスープ		せいはくまい むぎ バター なたねあぶら	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ ズッキーニ パセリ	592 25.3 272
14	火	とりしお レモンうどん	ささかまのさんしよくあげ さっぱりきゃべつ		ふくろいりじごなうどん こむぎこ なたねあぶら こまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう ささかまぼこ	ながねぎ ほんしめじ みずな ねしょうが レモン にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ きゅうり	604 25.1 294
15	水	ごはん	やきにく こんにゃくのかんこくふういため あおなとはるさめのスープ		ごはん さとう こまあぶら なたねあぶら しろこま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく ながねぎ いとこんにゃく あかピーマン きピーマン えのきだけ にんじん ねしょうが ちんげんさい きくらげ	622 28.4 291
16	木	てりやき チキンバーガー	やさいスープ ミニトマト		バーガーパン でんぶん なたねあぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ ミニトマト	587 29.8 304
給食回数		《12回》			平均栄養量			615 25.7 305

※都合により献立を変更することがあります。

なつ ぎょう じ しよく

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ げ し にちめ たなばた かかん (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7 たなばた	7/13～16 (または8/13～16) ぼん	7月下旬ごろ がっ げ じゅん ねん (2026年は7/26) ど よう うし ひ
はん げ しょう 半夏生  たこ や かんさい ち ほう ふく い けん (関西地方) (福井県)	 そうめん	 しょうじんにょうり 精進料理	 ウナギ た もの 「う」のつく食べ物