



# 給食予定献立表

日曜	こんだてめい			わつちから 熱や力のもとに なる食品	ちまゆ、ちほ、ちほ 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	1食 - kcal	たんぱく くしつ g
	しゅしよく	牛乳	お か す					
1 水	あつぎり食パン いちごジャム	MILK	ミネストローネスープ かぼちゃコロッケ グリーンサラダ	あつぎり食パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう いちごジャム	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー きゅうり かぼちゃ(100g)	689	19.2
2 木	ごもくごはん	MILK	さばのみぞれに おひたし あおりんごゼリー	ごもくごはん あぶら さとう あおりんごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さば かつおぶし	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう	654	24.8
3 金	じごなうどん	MILK	わかめうどんつけ汁 おこのみやき パックソース からしあえ	じごなうどん おこのみやき	牛乳 ぶたにく なんと わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ながねぎ キャベツ	587	20.4
6 月	ごはん ふりかけ	MILK	こまつなのみそしる とりにくのごまてりやき わかめとツナのあえもの	ごはん ごま さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ	603	24.2
7 火	えだまめごはん	MILK	たなばたじる たなばたゼリー ほしがたコロッケ パックソース しょうがじょうゆあえ	えだまめごはん じゃがいも(100g) あぶら たなばたゼリー	牛乳 かまぼこ	えだまめ にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ もやし ほうれんそう もやし オクラ	660	21.4
8 水	ツイストパン	MILK	ポークビーンズ あじフリッター 2コ コンビネーションサラダ	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	コヒ牛乳 ぶたにく あじ(フリッター) だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース レタス きゅうり	648	28.0
9 木	ごはん	MILK	マーボーなすどうふ もやしのちゅうかあえ ミルクパバロア	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	牛乳 ぶたひきにく とうふ	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ なす もやし にら ほうれんそう きゅうり	661	23.5
10 金	ホットちゅうか	MILK	しょうゆラーメンつけじる あげぎょうざ 2コ こまつなのナムル	ホットちゅうか あぶら ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	牛乳 ぶたにく ぎょうざのかわ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンさい ながねぎ きくらげ メンマ こまつな きゅうり	623	22.3
13 月	わかめごはん	MILK	あつあげのごもくに しろごまつくね 2コ いそかあえ	わかめごはん あぶら さとう かたくりこ	牛乳 のり うすらのたまご わかめ あつあげ ぶたにく しろごまつくね	にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや ほうれんそう キャベツ	703	29.8
14 火	ごはん ふりかけ	MILK	すきやきふうに あつやきたまご ごぼうサラダ	ごはん あぶら ごま しらたき じゃがいも さとう マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ あつやきたまご	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ ごぼう きゅうり	718	28.7
15 水	メロンパン	MILK	マカロニスープ フィレオチキン つぼみサラダ	メロンパン じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく(ワイルド) かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	674	26.5
16 木	ごはん	MILK	なつやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ツナ かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり	754	24.9
17 金	ハムコーンピラフ	MILK	しろみざかなのこうそうフライ みずなとだいこんのサラダ プリン	ハムコーンピラフ あぶら バター ごま ごまあぶら プリン	牛乳 ハム たら(こうそうフライ)	コーン 玉ねぎ だいこん にんじん みずな レタス	603	20.3
20 月	あおなごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる わふうハンバーグ ごまあえ	あおなごはん ごま さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ ハンバーグ	ながねぎ だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ	620	24.6
21 火	ごはん	MILK	にくじゃが さいのくになっとう かわりおひたし	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ なっとう ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース ほうれんそう	689	28.2
22 水	子どもパン	MILK	コンソメスープ ハムカツ パックソース コールド-サラダ みかんゼリー	子どもパン じゃがいも あぶら さとう みかんゼリー	コヒ牛乳 ベーコン ハム(ハムカツ)	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	856	34.4
23 木	海の日							
24 金	スポーツの日							
27 月	ごはん ふりかけ	MILK	もずくのみそ汁 まぐろのたつたあげ わふうサラダ	ごはん あぶら ドレッシング	牛乳 豆腐 油揚げ もずく ツナ まぐろ(竜田揚げ) わかめ	ながねぎ だいこん きゅうり	617	27.6
28 火	ナン	MILK	キーマカレー チキンナゲット 2コ3コ きわかめサラダ	ナン じゃがいも ごま カレールウ さとう ごま あぶら ごまあぶら	牛乳 豚挽肉 チキンナゲット 茎わかめ ツナ 粉チーズ	にんじん たまねぎ セロリ きゅうり コーン	753	33.2
29 水	マーブル食パン	MILK	スパゲティナポリタン チキンオープンやき キャベツサラダ れいとうみかん	マーブル食パン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ウインナー チキンオープン焼き	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ れいとうみかん	686	29.1
30 木	チキンピラフ	MILK	スペインふうオムレツ だいこんとじゃこのサラダ ぶどうゼリー	チキンピラフ あぶら バター さとう ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 卵(オムレツ) わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん ピーマン きゅうり	883	37.3
29 水	マーブル食パン	MILK	スパゲティナポリタン チキンオープンやき キャベツサラダ れいとうみかん	マーブル食パン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ウインナー チキンオープン焼き	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ れいとうみかん	760	29.3
30 木	チキンピラフ	MILK	スペインふうオムレツ だいこんとじゃこのサラダ ぶどうゼリー	チキンピラフ あぶら バター さとう ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 卵(オムレツ) わかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん ピーマン きゅうり	926	34.2
30 木	チキンピラフ	MILK	スペインふうオムレツ だいこんとじゃこのサラダ ぶどうゼリー	チキンピラフ あぶら バター さとう ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 卵(オムレツ) わかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん ピーマン きゅうり	573	19.6
30 木	チキンピラフ	MILK	スペインふうオムレツ だいこんとじゃこのサラダ ぶどうゼリー	チキンピラフ あぶら バター さとう ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 卵(オムレツ) わかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん ピーマン きゅうり	687	23.0

☆ マヨネーズは、たまご不使用のものを使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。



**熱中症に注意!!**

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時期は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。