



日	曜	主食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える
3	金	麦ご飯		冷凍パイ	キーマカレー	牛乳・豚肉・大豆	米・麦・油・バター・小麦粉・砂糖	パセリ・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ピーマン・冷凍パイ
6	月	麦ご飯		冷凍りんご	豚キムチクッパ 棒餃子	牛乳・豚肉・かまぼこ・わかめ	米・麦・油・砂糖・ごま油・でん粉・餃子の皮	生姜・にんにく・人参・白菜・もやし・長ねぎ・白菜キムチ・キャベツ・にら・冷凍りんご
7	火	ジャージャー麺			フーヨーハイ	牛乳・豚肉・味噌・卵・かにかま・豆腐・ツナ	中華麺・油・ごま油・砂糖・でん粉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・干し椎茸・人参・小松菜・万能ねぎ
8	水	きな粉揚げパン			ポークビーンズ	牛乳・きな粉・豚肉・大豆・生クリーム	ツイストパン・油・砂糖・じゃが芋・小麦粉・バター	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・長ねぎ・マッシュルーム
9	木	さつまいご飯			鮭のきのこソースかけ 呉汁	牛乳・鮭・豚肉・大豆・豆腐・味噌	米・もち米・さつまいご・ごま・小麦粉・油・でん粉・こんにゃく	玉ねぎ・しいたけ・えのきたけ・万能ねぎ・大根・人参・ごぼう・長ねぎ
10	金	鯛茶漬			野菜チップス	牛乳・真鯛	米・油・里芋・砂糖・でん粉・さつまいご	万能ねぎ・長ねぎ・ごぼう・れんこん
13	月	ピビンバ			ヤンニョムチキン わかめ卵スープ	牛乳・豚肉・鶏肉・コチジャン・わかめ・卵・ベーコン	米・麦・砂糖・油・オリーブ油・ごま・でん粉・ごま	しょうが・にんにく・ぜんまい・大豆もやし・ほうれん草・人参・長ねぎ・玉ねぎ・きくらげ
14	火	夏野菜のおろし スパゲティ			ジャーマンポテト	牛乳・ベーコン	スパゲティ・砂糖・じゃが芋・油	にんにく・唐辛子・大根・本しめじ・茄子・トマト・ピーマン
15	水	カレードリア風 クリームライス		桃ゼリー		牛乳・えび・鶏肉・生クリーム・調理用牛乳・アガー	米・麦・バター・小麦粉・油・砂糖・オリーブ油	マッシュルーム・玉ねぎ・パセリ・生姜・長ねぎ・桃果汁・黄桃
16	木	ご飯			ブルコギ きのこスープ	牛乳・豚肉・味噌・コチジャン・ベーコン・卵	米・ごま油・ごま・春雨	にんにく・生姜・にら・玉ねぎ・人参・長ねぎ・えのきたけ・白菜・大豆もやし・ピーマン・本しめじ・えのきたけ・干し椎茸
17	金	ごぼうと豚肉のご飯			キムチと卵のスープ	牛乳・豚肉・油揚げ・かまぼこ・卵・わかめ	米・麦・油・砂糖・ごま・でん粉	ごぼう・人参・白菜キムチ・長ねぎ
<b>お月見献立</b>								
21	火	しそ茎わかめご飯			いかと里芋の煮物 お月見団子汁	牛乳・茎わかめ・いか・鶏肉・豆腐	米・里芋・砂糖・油・白玉粉	ゆかり粉・グリーンピース・人参・大根・長ねぎ・小松菜・かぼちゃ
22	水	フレンチトースト			鮭と秋野菜の豆乳シチュー キャロットラペ	牛乳・卵・鮭・調理用牛乳・鶏肉・豆乳・ツナ	食パン・砂糖・バター・油・小麦粉・さつまいご・ごま	玉ねぎ・人参・かぶ・しめじ・生姜・長ねぎ・かぶの葉・らっきょう漬
24	金	ご飯		杏仁豆腐	回鍋肉	牛乳・豚肉・味噌・寒天・調理用牛乳	米・油・味噌・ごま油・でん粉	生姜・にんにく・たけのこ・ピーマン・キャベツ・干し椎茸・唐辛子・パイン缶・黄桃缶・みかん缶
27	月	五穀ご飯			あじフライソースかけ ひじきスープ	牛乳・あじ・ベーコン・ひじき・卵・豆腐	米・あわ・きび・麦・赤米・ささげ・小麦粉・パン粉・油・でん粉	人参・玉ねぎ・小松菜
28	火	<b>中間考査 1日目 (給食はありません)</b>						
29	水	麦ご飯			鰯の蒲焼き もずくの味噌汁	牛乳・鰯・もずく・ふ・味噌	米・麦・でん粉・油・砂糖	生姜・人参・なめこ・大根・長ねぎ
30	木	麦ご飯			豚キムチ豆腐 おかか和え	牛乳・豚肉・豆腐・鯉節	米・麦・油・しらたき・砂糖・ごま油・でん粉	小松菜・人参・しめじ・大根・長ねぎ・白菜・白菜キムチ・もやし・とうもろこし

\*材料の都合により献立を変更することがあります。

\*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

\*急な献立変更に伴い、栄養価につきまして後日ホームページに掲載させていただきます。

