

日	曜	献立名	主な材料			小学校			
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0	
30	水	ミニバターコッペパン スバゲティナポリタン @チキンナゲット(2個) イタリアンサラダ ジョア(プレーン)	豚肉 ウィンナー @とり肉	牛乳 ジョア	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	パン スバゲティ 油 ドレッシング	625	24.1	20.4
31	木	ごはん ドライカレー もずくスープ レモンゼリーよせ	豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん たまねぎ レモン果汁 みかん缶 パイン缶	ごはん 油 でん粉	646	23.7	15.5
1	金	バーガーパン ハムカツ(小袋ソース) 枝豆のマリネ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん えだまめ たまねぎ ブロッコリー きゅうり トマト缶 キャベツ しめじ	パン 油 パン粉 ドレッシング マカロニ バター	643	23.0	24.0
4	月	手巻きすし(ごはん・のり) 焼き肉 いらのナムル わかめスープ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にら にんじん たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	ごはん 油 ごま ごま油	598	26.4	17.4
5	火	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 野菜の浅漬け じゃがいものみそ汁 @小魚	とり肉 豚肉	牛乳 @かたくちいわし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん じゃがいも	594	20.9	16.3
6	水	黒コッペパン チーズオムレツ こんにゃくサラダ ミートボールスープ	卵 とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ	パン 油 ドレッシング ごま	616	22.3	20.9
7	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 春巻き チョレギサラダ	豆腐 豚肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん 小麦粉 油 さとう でん粉 ドレッシング はるさめ ごま 小麦粉	753	25.8	27.3
8	金	ミルクコッペパン ポークブラウンシチュー かふうサラダ お米のパンクレープ	豚肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし パイン果汁	パン 油 じゃがいも はるさめ さとう 米粉	725	25.8	23.1
11	月	ごはん 野菜かき揚げ(天丼のたれ) 小松菜のごまあえ 豚汁	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく だいこん こまつな ねぎ	ごはん 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも	649	20.9	20.0
12	火	ごはん 野菜ふりかけ あじのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁	あじ 豚肉 豆腐	油揚げ 卵 牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう たまねぎ	ごはん さとう 油 でん粉	596	26.4	16.6
13	水	米粉パン ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー カラフルポンチ	ウィンナー 大豆	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト缶 とうもろこし たまねぎ りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 パイン缶	パン 油 じゃがいも さとう バター	753	32.1	25.9
14	木	ごはん 中華うま煮 ポークしゅうまい(小2個/中3個) コロコロきゅうり	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん 小麦粉 油 ごま油 でん粉	619	27.3	15.8
15	金	コッペパン いちご&マーガリン 白身魚のエスカベッチェ グリーンサラダ チキンワンタンスープ	ホキ とり肉	牛乳	にんじん たまねぎ レモン果汁 ブロッコリー きゅうり こまつな ねぎ	パン 油 いちごジャム マーガリン でん粉 さとう ドレッシング ワンタン	667	27.9	23.3
18	月	敬老の日							
19	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ 冷やっこ(小袋しょうゆ)	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ごはん 油 じゃがいも ごま油	620	23.1	12.8
20	水	はちみつコッペパン とり肉のトマトソースかけ フレンチサラダ ほうれん草と卵のスープ	とり肉 卵 ベーコン	牛乳	トマト缶 にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ	パン 油 さとう ドレッシング でん粉	649	29.2	24.2
21	木	◆日本味めぐり~静岡県~◆ ごはん 黒はんぺんフライ(小袋ソース) 豚肉とチンゲンサイの炒めもの おさく お茶プリン	黒はんぺん 豚肉 とり肉 油揚げ	牛乳 青のり	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし だいこん ねぎ	ごはん 小麦粉 油 さとう さといも お茶プリン	747	26.0	23.8
22	金	ミニココアコッペパン みそラーメン ぎょうざロール きゅうりともやしのサラダ @型抜きチーズ	豚肉 とり肉	牛乳 @チーズ	にんじん にら キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ もやし きゅうり	パン 油 ちゃんぽんめん ごま でん粉 小麦粉 さとう	652	24.3	22.6
25	月	ごはん 豚キムチ炒め 中華スープ フルーツ杏仁よせ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にら にんじん こまつな だいずもやし はくさい たまねぎ りんご しいたけ みかん缶 パイン缶	ごはん 油 ごま油	664	25.9	19.2
26	火	もち麦ごはん チキンカレー かいそうサラダ 県産ヨーグルト	とり肉	牛乳 わかめ とさかのり ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 油 小麦粉 ドレッシング ごま	688	20.1	18.8
27	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	フランクフルト ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん カリフラワー とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン 油 さとう ドレッシング ごま	605	24.1	23.4
28	木	ごはん さばのみそ煮 小松菜のいそかあえ けんちん汁 十五夜デザート(レモンとみかんのゼリー)	さば とり肉 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ みかん果汁 レモン果汁	ごはん 油 さといも	650	23.5	20.2
29	金	バーガーパン 豚肉コロッケ(小袋ソース) キャベツとコーンのソテー パンフキンポタージュ	豚肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 油 じゃがいも バター	685	21.6	26.2

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※7月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【トマト、冷凍アスパラガス、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、冷凍小松菜、にんじん、なす、こんにゃく、冷凍豆腐、冷凍むき枝豆】
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 未納とならないようご協力お願いいたします。
 ※食べ物と誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
 魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

