

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
3(月)		にくみそどん(むぎごはん)	ぶたにく とりにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ ピーマン	592	
		すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ		
		れいとうみかん			みかん		
4(火)		わふうあんかけごはん(むぎごはん)	ぶたにく いか	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	キャベツ たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ	575	
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	さとう こめこ でんぶん あぶら	しょうが		
		やさいのしょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが		
5(水)		やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ さとう あぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな	574	
		はるまき	とりにく	あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ さとう	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ		
		わかめスープ	とりにく わかめ		えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな		
6(木)		セルフフィッシュサンド(コッペパン、ホキフライ)	ホキ	コッペパン こむぎこ でんぶん あぶら		586	
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん トマト		
		コーンサラダ		あぶら さとう	にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ		
7(金)		7月7日は七夕です。七夕は、季節の変わり目を表す『節句』の1つで、中国の古い伝説がもとになっているといわれています。この日は、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。給食でも、七夕にちなんだ献立を提供します。天の川汁には、そうめんの他に切り口が星の形に見えるオクラや、星型のかまぼこが入っています。					592
		ちらしずし	たまご のり	こめ さとう	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん		
		おほしさまハンバーグ	とりにく ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが		
		あまのがわじる	かまぼこ	そうめん	にんじん だいこん たまねぎ オクラ		
		たなばたゼリー		たなばたゼリー			
10(月)		～沖縄県郷土料理～ ジュシーは、沖縄県の言葉で炊き込みごはんを指します。ごはんの硬さによって呼び名が変わり、炊き込みごはんを『クファジュシー』、雑炊を『ヤファラジュシー』といいます。もずくは、海藻の一種で、日本でとれるもずくのほとんどが沖縄県のきれいな海で育てられたものです。給食では、もずくを使ったもずく汁を提供します。シークワーサーは、ヒラミレモンとも呼ばれる、みかんの仲間の果物です。沖縄県の言葉でシーは『お酢』、クワースンは『食べさせる』という意味があります。酸味があるため、調味料やジュースの原料に使われます。沖縄県ではシークワーサーが自生しています。					604
		ジュシー	ぶたにく こんぶ かまぼこ	こめ あぶら	ほししいたけ いら		
		おさかなメンチカツ	いわし とりにく	パンこ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ キャベツ しょうが		
		もずくじる	もずく	あぶら	ねぎ にんじん ホールコーン えのきたけ		
		シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー			
11(火)		いわつききくさんのごはん		こめ		617	
		ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ さとう	あぶら でんぶん	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく		
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん こまつな		
12(水)		どうもろこしは、夏が旬です。名前の由来は、中国(唐)から伝わった『モロコシ』という植物に似ていたことからきています。主な栄養素は炭水化物で、他にもビタミンB1、B2、Eなども含んでいます。この日は、1年生がどうもろこしの皮むきを行います。					619
		ごもくうどん(じごなうどん)	ぶたにく なんと	じごなうどん さとう	こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ		
		コロコロだいがくいも	しろいんげんまめ	さつまいも でんぶん あぶら さとう はちみつ			
		むしどうもろこし			どうもろこし		
13(木)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		675	
		オムレツのパーベキューソース	たまご	さとう あぶら	たまねぎ にんにく トマト りんご		
		じゃがいものスープに	とりにく ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム		
かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	28.5			
14(金)		夏野菜カレーには、なす、かぼちゃ、ピーマンなど夏が旬の野菜を使います。なすは、ヨーロッパ野菜の一種である『フィレンツェ』という品種を使います。フィレンツェは、イタリア原産の丸い形をしたなすで、皮の色が鮮やかな紫色をしています。皮がやわらかく、食べやすいのが特徴です。					630
		むぎごはん		こめ むぎ			
		なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン りんご セロリー にんにく しょうが トマト		
		えだまめサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ		
18(火)		いわつききくさんのごはん		こめ		656	
		タッカルビ	とりにく	トック あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく キムチ いら たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん		
		チョレギサラダ	わかめ のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな にんにく		
19(水)		あおなとハムのピラフ	ハム	こめ あぶら	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン こまつな	584	
		ホキのこうそうふうみやき	ホキ	あぶら	パジル		
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな		
		いちごアイス		いちごアイス			

献立は、都合により変更することがあります。



	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	650	609
たんぱく質(g)	21~32	24.0