

日	曜	献立	牛乳	材料名			栄養価 1杯分 (kcal) たんぱく質(g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
3	月	キムチチャーハン チョレギサラダ スナックチーズ	○	牛乳,豚かた肉,豚ひき肉,わかめ,ツナ油漬,サラダチーズ	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,白ごま,ごま油,三温糖,ぎょうざの皮,薄力粉	にんじん,白菜キムチ,青ピーマン,キャベツ,きゅうり,もやし,玉ねぎ,にんにく	614 24.4
4	火	ご飯 のりのつくだ煮 五目卵焼き 夏野菜のみそ汁	○	牛乳,ほしのり,鶏ひき肉,鶏卵,油あげ,みそ	精白米,発芽玄米,三温糖,米ぬか油,ごま油,◆じゃがいも	しょうが,にんじん,根深ねぎ,干しいたけ,たけのこ,グリーンピース,ズッキーニ,なす,玉ねぎ,モロヘイヤ	608 28.4
5	水	メープルバタートースト 夏野菜のクリームシチュー 冷凍みかん	○	牛乳,鶏もも肉,生クリーム	ソフトフランスパン,有塩バター,メープルシロップ,米ぬか油,薄力粉,◆じゃがいも,シエルマカロニ	玉ねぎ,セロリ,ズッキーニ,コーン,枝豆,冷凍みかん	684 26.0
6	木	ゆかりご飯 肉豆腐 スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳,豚かた肉,押し豆腐,大豆	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,白ごま,米ぬか油,つきこんにゃく,三温糖,でんぷん,◆じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,小松菜,ゆかり	683 31.5
7	金	七夕ちらしずし 天の川汁 七夕ゼリー(ナタデココ)	○	牛乳,鶏もも肉,凍り豆腐,油あげ,のり,かまぼこ,粉寒天	★精白米(伊那市今すり米),上白糖,白ごま,カット麩,そうめん	にんじん,干しいたけ,枝豆,冬かん,オクラ,ぶどうジュース,ナタデココ,★ブルーベリー	629 27.5
10	月	パインパン 夏野菜のミートグラタン コーンサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,チーズ	パインパン,ペンネマカロニ,米ぬか油,有塩バター,薄力粉,パン粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,ズッキーニ,なす,パセリ,にんじん,小松菜,キャベツ,とうもろこし	675 25.6
11	火	冷やしうどん 海鮮かき揚げ みたらしだんご	○	牛乳,油あげ,いか,えび	うどん,三温糖,米ぬか油,薄力粉,さつまいも,しらたま,でんぷん,上白糖	もやし,きゅうり,根深ねぎ,玉ねぎ,グリーンピース	685 26.3
12	水	四色そぼろ丼 冬かん汁 さつまスティック	○	牛乳,鶏卵,鶏ひき肉,油あげ,木綿豆腐	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,三温糖,ごま油,◆じゃがいも,さつまいも,上白糖	小松菜,にんじん,冬かん,根深ねぎ	735 29.6
13	木	夏野菜のカレーライス アスパラサラダ	○	牛乳,鶏もも肉	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,薄力粉,じゃがいも,三温糖,ごま油,白ごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ,トマト,キャベツ,小松菜,★アスパラガス	627 22.5
14	金	ビビンバ ポテト春巻き 東京都産ゆで枝豆	○	牛乳,豚ひき肉,ロースハム	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,三温糖,ごま油,白ごま,じゃがいも,マヨネーズ(卵不使用),春巻きの皮,薄力粉,米ぬか油	ぜんまい水煮,しょうが,小松菜,もやし,にんじん,パセリ,枝豆	647 22.1
18	火	五目あんかけ焼きそば わかめスープ	○	牛乳,豚かた肉,いか,えび,鶏もも肉,木綿豆腐,わかめ	米ぬか油,むし中華めん,でんぷん,ごま油,ビーフン,白ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,もやし,キャベツ,チンゲン菜,小松菜	553 29.2
19	水	ナン キーマカレー ツナサラダ サイダーポンチ	○	牛乳,大豆,豚ひき肉,鶏ひき肉,ツナ油漬	ナン,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,青ピーマン,にんじん,キャベツ,コーン,みかん缶,パイナップル缶,りんご缶	656 27.3

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

★の食材は伊那市農産物提供事業により、JA上伊那「ファーマーズあじ〜な」から届きます。

◆のじゃがいもはとうきょう元気農場(都用地活用農場)で作られたものです。



夏こそ牛乳!

夏休みに入ると、給食で飲んでいた牛乳が飲めなくなり、カルシウムが不足します。1日1杯の牛乳を飲む習慣を忘れずに。

