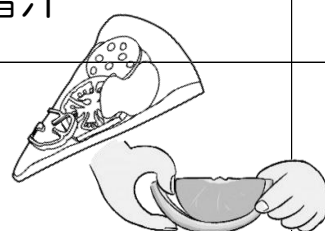
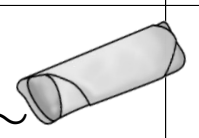
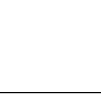
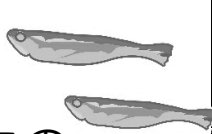


日	曜日	牛乳	献立	おもに体の組織を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	火	○	麦ごはん 豚肉と車麩の旨煮 じゃこふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,じゃこ,粉かつお, 豆腐,みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにやく, さとう,焼きふ(車ふ)	753	32.4	
3	水	○	ナンピザ ホワイトポタージュ 季節の柑橘🍊 	牛乳,ベーコン,鶏肉,ツナ, チーズ,白いんげん, 調理用牛乳,生クリーム	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト, ピーマン,セロリ,クリームコーン,パセリ,デコボン	ナン,油,じゃがいも	752	29.8	
4	木	○	鰯の蒲焼き丼🐟 野菜のごま和え かきたま汁	牛乳,いわし,豆腐,卵	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,えのき,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,でんぷん, 小麦粉,さとう,白ねりごま	819	37.0	
5	金	○	炊き込みご飯 ひじき入り卵焼き じゃが芋の甘辛煮 味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ, ひじき,卵,みそ	ごぼう,にんじん,しいたけ,さやいんげん, たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにやく, さとう,じゃがいも	766	30.3	
8	月	○	麦ごはん 肉じゃが ひじきふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,ひじき,粉かつお, 豆腐,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,だいこん, はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, こんにやく,さとう,白ごま	750	27.6	
9	火	○	手作りカスタードクリームパン ハンガリーシチュー フレンチサラダ 	牛乳,卵,調理用牛乳, ベーコン,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん, ホールトマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	粕パン,コーンスターチ,さとう, バター,油,じゃがいも,小麦粉	760	30.5	
10	水	○	五目旨煮丼 春巻き 杏仁豆腐〜杏子ソースがけ〜 	牛乳,豚肉,貝柱,いか,あさり, うずら卵,粉寒天, 調理用牛乳,生クリーム	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たけのこ, きくらげ,しいたけ,たまねぎ,はくさい,あんず, オレンジジュース	精白米,米粒麦,油,さとう 油,はるさめ,春巻きの皮, 小麦粉,コーンスターチ	832	31.6	
11	木	○	野菜たっぷり塩ラーメン🍜 肉団子のもち米蒸し メロン 	牛乳,豚肉,なると,大豆	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,長ねぎ,とうもろこし,しいたけ,メロン	ちゃんぽん麺,油,ラード, でんぷん,パン粉,もち米	753	33.3	
12	金	○	麦ごはん 三州煮 ツナたまふりかけ つみれ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, ツナ,卵,糸削り,いわし,豆腐	しょうが,にんじん,しいたけ,たまねぎ,長ねぎ, だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, こんにやく,さとう,でんぷん	791	35.2	
15	月	○	キーマカレー🍲 キャロットソースサラダ🥕 フルーツヨーグルト🍓 	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆, プレーンヨーグルト	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ,にんじん, ホールトマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし, パイン,みかん,黄桃	精白米,米粒麦,油,さとう,小麦粉	886	29.3	
18	木	○	ナポリタン🍝 シーザーサラダ かぼちゃマフィン🍷 	牛乳,ベーコン,フランクフルト, 豚肉,調理用牛乳,粉チーズ,卵	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ホールトマト,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	スパゲッティ,油,さとう,バター, マヨネーズ(エッグゲア),小麦粉	752	25.7	
19	金	○	キムタクごはん チャプチェ 中華スープ	牛乳,豚肉	長ねぎ,白菜キムチ,たくあん,にんにく,たまねぎ, にんじん,しいたけ,ピーマン,赤パプリカ, キャベツ,もやし,こまつな,きくらげ	精白米,米粒麦,油, はるさめ,さとう,白ごま	754	26.6	
22	月	○	セサミトースト 野菜の洋風煮込み スイカ 	牛乳,ベーコン,豚肉, フランクフルト,いんげんまめ	にんじん,にんにく,セロリ,たまねぎ,キャベツ, ブロッコリー,すいか	食パン,バター,さとう, 白すりごま,油,じゃがいも	745	28.6	
23	火	○	麦ごはん 鶏肉と野菜の煮物 海苔の佃煮 味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,ほしのり, 豆腐,みそ,わかめ	しいたけ,にんじん,たけのこ,さやいんげん, だいこん,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,こんにやく, じゃがいも,さとう,焼きふ(車ふ)	745	29.1	
24	水	○	ホイコーロー丼  春雨スープ 冷凍みかん🍷 	牛乳,豚肉,八丁みそ,みそ, 鶏肉,豆腐	しょうが,にんにく,たけのこ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ,きくらげ, もやし,冷凍みかん	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ	776	26.9	
25	木	○	麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮 おかかたくわん 味噌汁	牛乳,鶏肉,粉かつお,みそ,豆腐	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,たくあん, だいこん,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, さとう,でんぷん,白ごま	757	29.4	
26	金	○	ごまだれうどん ししゃもの磯部揚げ ひじきとちくわの和えもの 	牛乳,豚肉,昆布,みそ, ししゃも,卵,あおのり, ひじき,ちくわ	キャベツ,もやし,にんじん,さやいんげん,にんにく, しょうが,たまねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	冷凍うどん,油,白ねりごま, さとう,でんぷん,ごま,小麦粉	817	36.9	
29	月	○	ごはん 揚魚の〜スイートチリソースがけ〜 海藻サラダ ひつつみ汁	牛乳,さわら,わかめ, 豚肉,油揚げ	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし,にんじん,はくさい,しいたけ,こまつな	精白米,油,でんぷん, さとう,小麦粉,白玉粉	793	30.7	
30	火	○	カレーピラフ 鶏肉のサテー🐔 ABCスープ	牛乳,ベーコン,鶏肉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, にんにく,セロリ,キャベツ	精白米,米粒麦,油,さとう, 白ねりごま,ABCマカロニ	751	28.3	
◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更する場合があります。							6月分 1日あたりの平均	776	30.5
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～ 38.0