

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	もく	★メロンパン		★ポテトサラダ クイッティオスープ いちご	メロンパン じゃがいも さとう クイッティオ	牛乳 ハム ぶたにく	きゅうり にんじん コーン きくらげ たまねぎ チンゲンサイ もやし いちご	673	21.3	298
2	きん	★わかめごはん		いわしのうめに ★かみかみサラダ ★さつまじる ひなあられ	こめ むぎごま さとう ごまあぶら あぶら さつまいも ひなあられ	牛乳 さきいか わかめ いわしのうめに いりこ ぶたにく あつあげ	もやし きゅうり ねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが こんにゃく	688	29.7	465
5	げつ	むぎごはん		カツカレー かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	牛乳 ロースカツ ぶたにく チーズ わかめ かいそうミックス	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん りんご	741	25.5	310
6	か	★あげパン		キャベツとりんごのサラダ ★タイピーエン	コッペパン あぶら さとう カシューナッツ はるさめ ごまあぶら	牛乳 きなこ ぶたにく いか きくらげ しばえび かまぼこ うすらたまご	キャベツ りんご きゅうり たまねぎ にんじん はくさい たけのこ	626	26.3	325
7	すい	むぎごはん		さといものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの なっとう	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく だいす さつまあげ あつあげ なっとう わかめ	だいこん にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	615	26.4	385
8	もく	ソフトフランスパン		たらこスパゲッティ やさいとツナのごまサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ パター ごま ねり胡麻 さとう ごまあぶら	牛乳 いか むきえび たらこ ベーコン ツナ	にんじん しめじ ビーマン にんにく もやし チンゲンサイ きゅうり	632	26.9	345
卒業・進級お祝い献立										
9	きん	せきはん		★とりのからあげ ごますあえ こうはくはんぺんじる ★やきプリンタルト	こめ ごま さとう でんぶ こむぎこ あぶら やきプリンタルト	牛乳 あずき とりにく はんぺん とうふ かつお節 こんぶ	キャベツ もやし わかめ ねぎ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ	747	31.6	362
12	げつ	ゆかりごはん		かぼちゃフライ あまなつサラダ とりだんごスープ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	牛乳 とりつくね	ゆかり かぼちゃフライ キャベツ きゅうり たまねぎ 甘夏みかん にんじん チンゲンサイ しいたけ	653	18.6	281
お別れセレクト給食 (6年生)										
13	か	こめこパン		ビーフシチュー じゃこまめサラダ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく チーズ だいす しらす	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ セロリ トマト キャベツ きゅうり	627	27.5	382
14	すい	あじめぐり 「ほっかいどう」 		とうもろこしごはん さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる	こめ パター さとう もち あぶら	牛乳 さけ とりにく みそ いりこ	コーン たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	645	27.8	333
15	もく	こくとうパン		レバーといものオーロラあえ コーンたまごスープ デザート	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう でんぶ	牛乳 とりにく レバー たまご チーズ	たまねぎ えだまめ コーン にんじん しめじ パセリ	679	26.4	320
16	きん	むぎごはん		マーボーはるさめ ひじきとツナのいりどりナムル スイーツプリング	こめ むぎ はるさめ でんぶ あぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とうふ だいす ぶたにく ツナ ひじき	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり みかん	626	21.8	364
19	げつ	ふるさとくまさんデー 「すいでんごぼう」 		にんじんごはん ちくわの2しょくあげ きんぴらごぼう さといもとしめじのみそじる	こめ 強化米 あぶら ごま こむぎこ さとう さといも	牛乳 ちくわ たまご さつまあげ あげ とうふ いりこ こんぶ くきわかめ	にんじん えだまめ あおりのごぼう ねぎ さといも しめじ だいこん	645	26.2	469
20	か	パン		かぼちゃシチュー カリポリだいす グリーンサラダ	パン パター さとう あぶら	牛乳 とりにく ベーコン チーズ クリーム いりこ いりだいす	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり バイン	616	25.3	456

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

★印は、【中学3年生のリクエスト給食】です。