

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる			
27	げつ	夏野菜のドライカレー		ベーコンと野菜のスープ 瀬戸内産レモンゼリー	こめ さとう あぶら	だいす ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	なす にんじん トマト ビーマン たまねぎ しもじ セロリ キャベツ セロリ	762	25.3	300
28	か	コッペパン		ビーフと豆のシチュー フルーツヨーグルト	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ チーズ ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しもじ セロリ トマト みかん もも バインアップル パナナ	865	32.1	412
29	すい	麦ごはん		魚の香味ソース 豆腐とわかめのみそ汁 もやしのおかかあえ	こめ むぎ でんぶ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あげ だしりこ	ねぎ わかめ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	784	32.3	387
30	もく	食パン (いちごジャム)		スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ	しょくパン さとう スパゲッティめん いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム コーン キャベツ アスパラガス きゅうり	816	31.9	327
31	きん	麦ごはん		いわしのみぞれ煮 ビーマンのじゃこあえ かきたま汁	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう たまご ちりめん いわしのみぞれに かつおぶし かまぼこ こんぶ	ビーマンにんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	732	31.2	452
3	げつ	麦ごはん		マーボー豆腐 ひじきとツナの彩りナムル	こめ むぎ さとう こまあぶら でんぶ あぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ソフトビーンズ ツナ ひじき	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	775	32.6	452
4	か	ココアパン		冷やし中華 春巻き ミニトマト	ココアパン あぶら さとう ちゅうかめん こまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご きくらげ	トマト にんじん はるまき きゅうり もやし コーン	881	29.1	331
5	すい	高菜のかみかみごはん		か二とツナのサラダ みそけんちん汁	こめ きょうかまい こま あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ちりめん ツナ にくづめいなり かまぼこ とうふ だしりこ	だいこん キャベツ たかなづけ にんじん きゅうり こぼろ ねぎ こんにやく	776	30.1	462
6	もく	ミルクパン		八宝菜 にんじんサラダ	ミルクパン こまあぶら でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご かまぼこ ツナ	にんじん はくさい たまねぎ えんどう だけのこ しいたけ きゅうり コーン	820	36.0	484
7	きん	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 きゅうりとわかめの酢のもの 手作りのひじきふりかけ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく だいす あつあげ さつまあげ ちりめん わかめ ひじき	かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ にんじん	783	28.6	452
10	げつ	麦ごはん		大豆の磯煮 ごぼう漬の和えもの のりかつおふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とり にく だいす あつあげ きくらげ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ こんにやく きゅうり こぶづけ	770	27.0	484
11	か	食パン (マーシャルビーンズ)		肉そびーフン からいもサラダ	しょくパン ビーフン こま さとう こまあぶら あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ しょうが コーン きゅうり	867	30.6	377
12	すい	麦ごはん		ししゃもフライ もやしのおかかあえ かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ ししゃもフライ だしりこ	もやし こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	783	29.9	524
13	もく	セルフチキンバーガー		ごぼうサラダ レタスとたまごのスープ	まるパン こま でんぶ あぶら マヨネーズ	チキンてりやき ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ レタス えのきだけ	772	31.6	404
14	きん	ごはん		ポーカカレー 海藻サラダ 福神漬	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ かいそうミックス	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	835	25.6	331
18	か	パン		元気が出るレバー クイッキオスープ 手作りのみかんゼリー	パン でんぶ あぶら こむぎこ ビーフン	ぎゅうにゅう とり にく レバー ぶたにく きくらげ	にら みかん たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	866	38.0	326
19	すい	給食はありません(中体連陸上大会の応援のため)								
20	もく	セレクト揚げパン		スパゲッティサラダ コーン卵スープ ぶどう	コッペパン あぶら さとう スパゲッティめん オリーブオイル じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう たまご きなこ ツナ	トマト にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しめじ パセリ	850	31.7	392
21	きん	給食はありません(中体連陸上大会の応援予備日)								
25	か			魚のトマトソース 野菜のスープ煮 ぶどう	かぼちゃパン あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	トマト たまねぎ れんこん パセリ ネーブル にんじん キャベツ しめじ えだまめ	799	35.8	397
26	すい			栗の混ぜごはん 厚焼き卵 梨のサラダ つぼん汁	こめ きょうかまい こめ さとう あぶら カシューナッツ さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とり にく あつあげ だしりこ	にんじん えだまめ なし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ こんにやく	789	31.9	464
27	もく	ソフトフランスパン		さつまいもとしめじのシチュー 甘夏サラダ 黒糖大豆	ソフトフランスパン さつまいも じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう くるさとう	ぎゅうにゅう とり にく しろいんげんまめ チーズ いりだいす	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり しょうが 甘藷みかん	773	31.8	451
28	きん	むしパン		トマトとレタスのサラダ コーンシチュー	むしパン パター チョコチップ じゃがいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ とり にく クリーム	トマト レタス きゅうり パセリ たまねぎ にんじん コーン	873	32.2	517



にち	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	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
27	げつ	なつやさいの ドライカレー		ベーコンとやさいのスープ せとうちさんレモンゼリー	こめ さとう あぶら	だいず ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	なす にんじん トマト ビーマン たまねぎ しもじセロリ キャベツ セロリ	629	21.0	281
28	か	コッペパン		ビーフとまめのシチュー フルーツヨーグルト	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ チーズ ヨーグルト クリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しもじセロリ トマト みかん もも バインアップル パナナ	655	24.1	322
29	すい	むぎごはん		さかなのごうみソース とうふとわかめのみそしる もやしとさっぱりあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あげ だしりこ	ねぎ わかめ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	610	26.6	351
30	もく	しょくパン (いちごジャム)		スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ	しょくパン さとう スパゲティめん いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム コーン キャベツ アスパラガス きゅうり	688	23.2	301
31	きん	むぎごはん		いわしのみぞれに ビーマンのじゃこあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ちりめん いわしのみぞれに かつおぶし かまぼこ こんぶ	ビーマン にんじん ねぎ たまねぎ しじみ	569	25.2	401
3	げつ	むぎごはん		マーボーとうふ ひじきとツナのいろどりナムル	こめ むぎ さとう こまあぶら でんぷん あぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ソフトビーンズ ツナ ひじき	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	602	26.3	401
4	か	ココアパン		ひやしちゅうか はるまき ミニトマト	ココアパン あぶら さとう ちゅうかめん こまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご きくらげ	トマト にんじん はるまき きゅうり もやし コーン	680	23.4	304
5	すい	たかなのかみかみごはん		かことツナのサラダ みそけんちんじる	こめ きょうかまい こまあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ちりめん ツナ にくづめいなり かまぼこ とうふ だしりこ	だいこん キャベツ たかなつげ にんじん きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく	645	26.8	410
6	もく	ミルクパン		はっほうさい にんじんサラダ	ミルクパン こまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご かまぼこ ツナ	にんじん はくさい たまねぎ えんどう たけのこ しいたけ きゅうり コーン	611	31.6	373
7	きん	むぎごはん		かぼちゃのうまに きゅうりとわかめのすのもの てづくりひじきふりかけ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ さつまあげ ちりめん わかめ ひじき	かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ にんじん	605	23.2	397
10	げつ	むぎごはん		だいずのいそに こぶつげのあえもの のりかつおぶりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ くきわかめ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ こんにゃく きゅうり こぶつげ	593	21.7	417
11	か	しょくパン (マーシャルビーンズ)		しょくパン ビーフン からいもサラダ	しょくパン ビーフン こま さとう こまあぶら あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが コーン きゅうり	680	24.4	337
12	すい	むぎごはん		ししゃもフライ もやしのおかかあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ ししゃもフライ だしりこ	もやし てまつな にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	634	25.7	473
13	もく	セルフチキンバーガー		ごぼうサラダ レタスとたまごのスープ	まるパン こま でんぷん あぶら マヨネーズ	チキンてりやき ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ レタス えのきたけ	615	25.3	321
14	きん	ごはん		ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ かいそうミックス	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	677	21.3	306
18	か	バインパン		げんきがでるレバー クイティオスープ てづくりみかんゼリー	バインパン でんぷん あぶら こむぎこ ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく きくらげ	にら みかん たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	690	30.2	297
19	すい	きくちさんデー 「ぶどう」		ピピンバ わかめスープ ぶどう	こめ きょうかまい さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく かまぼこ だしかつお わかめ こんぶ	しいたけ ぜんまい もやし ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん ぶどう	594	25.6	305
20	もく	セレクトあげパン		スパゲッティサラダ コーンたまごスープ	コッペパン あぶら さとう スパゲティめん オリーブオイル じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう たまご きなこ ツナ	トマト にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しめじ パセリ	639	23.9	310
21	きん	にんじんごはん		ごますあえ のっぺいじる おつきみだんこ	こめ きょうかまい さとう こま さといも あぶら おつきみだんこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ こんぶ	にんじん えだまめ キャベツ もやし だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	616	20.8	307
25	か	かぼちゃパン		さかなとトマトソース やさしいスープに ネーブル	かぼちゃパン あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウィンナー	トマト たまねぎ れんこん パセリ ネーブル にんじん キャベツ しめじ えだまめ	594	27.1	313
26	すい	みるさとくまさんデー 「ひとよし・くま」		くりのませごはん あつやきたまご なしのサラダ つぼんじる	こめ きょうかまい こめ さとう あぶら カシューナッツ さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とりにく あつあげ だしりこ	にんじん えだまめ なし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	570	22.7	408
27	もく	ソフトフランスパン		さつまいもとしめじのシチュー あまなつサラダ こくとうだいず	ソフトフランスパン さつまいも じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とりにく しるいんげんまめ チーズ いりだいず	にんじん しめじ たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり しょうが 甘夏みかん	600	25.1	391
28	きん	むしパン		トマトとレタスのサラダ コーンシチュー	むしパン バター チョコチップ じゃがいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ とりにく クリーム	トマト レタス きゅうり パセリ たまねぎ にんじん コーン	662	24.6	404