



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していないです。

ひょうち	ようび	たん白質 脂質 食塩相当量 小学校 27.0g 19.6g 2.3g 中学校 32.8g 22.8g 2.7g (1ヵ月平均値)	あか		みどり		きいろ		栄養価	アレルギー 特定原材料 7品目	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	エネルギー		
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう	キロカロリー		
1月	■ごはん	牛乳	■白身魚のかりかり揚げ ■土佐煮 ■ひつつみ汁	ホキ、生揚げ 削り節、油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ、だいこん、ごぼう	ごはん、でん粉 こんにやく さとう、米粉めん じゃがいも	油	675 882	乳
2火	■コッペパン	牛乳	■ハーブチキン ■グリーンサラダ ■クラムチャウダー	とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	こまつな ブロッコリー にんじん	しめじ、キャベツ、コーン たまねぎ、マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ	イタリアンドレッシング コンクリームスープ ベジマールソース 油	707 877	小麦乳 エビ・カニ
3水	■ごはん	牛乳	■豚肉のしょうが焼き ■レモンサラダ ■すまし汁	ぶた肉 あさり 削り節 魚すり身	牛乳	黄ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 レモンドレッシング	609 763	乳 エビ・カニ
4木	■コッペパン	牛乳	■さけの香草焼き ■カラフルサラダ ■ごぼうのブラウンシチュー	さけ とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト缶詰	だいこん、コーン、ごぼう たまねぎ	パン じゃがいも	しょうゆドレッシング ハヤシルウ	638 760	小麦乳
5金	■ごはん	牛乳	■チキン南蛮 ■五目ひじき ■根菜のみそ汁	とり肉、ぶた肉 大豆、油揚げ 生揚げ、みそ	牛乳 ひじき	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、れんこん、ごぼう だいこん	ごはん、さとう こんにやく じゃがいも でん粉	油	707 860	乳
8月	■ごはん	牛乳	■白身魚のかりかり揚げ ■土佐煮 ■ひつつみ汁	ホキ、生揚げ 削り節、油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ、だいこん、ごぼう	ごはん、でん粉 こんにやく さとう、米粉めん じゃがいも	油	675 882	乳
9火	■コッペパン	牛乳	■ハーブチキン ■グリーンサラダ ■クラムチャウダー	とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	こまつな ブロッコリー にんじん	しめじ、キャベツ、コーン たまねぎ、マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ	イタリアンドレッシング コンクリームスープ ベジマールソース 油	707 877	小麦乳 エビ・カニ
10水	■ごはん	牛乳	■豚肉のしょうが焼き ■レモンサラダ ■すまし汁	ぶた肉、あさり 削り節、魚すり身	牛乳	黄ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 レモンドレッシング	609 763	乳 エビ・カニ
11木	■コッペパン	牛乳	■さけの香草焼き ■カラフルサラダ ■ごぼうのブラウンシチュー	さけ とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト缶詰	だいこん、コーン、ごぼう たまねぎ	パン じゃがいも	しょうゆドレッシング ハヤシルウ	638 760	小麦乳
12金	■ごはん	牛乳	■チキン南蛮 ■五目ひじき ■根菜のみそ汁	とり肉、ぶた肉 大豆、油揚げ 生揚げ、みそ	牛乳 ひじき	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、れんこん、ごぼう だいこん	ごはん、さとう こんにやく じゃがいも でん粉	油	707 860	乳
15月	■ごはん ■ふりかけ	牛乳	■さわら磯辺フライ ■こんにやくサラダ ■豚汁	さわら、削り節 ぶた肉、豆腐 みそ	牛乳 青のり	こまつな 黄ピーマン にんじん	キャベツ、たまねぎ、だいこん ごぼう	ごはん こんにやく パン粉 小麦粉	油 しょうゆドレッシング	678 843	小麦乳
16火	■コッペパン ■いちご ジャム	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■チキンサラダ ■大根とあさりのスープ	生揚げ とり肉 あさり	牛乳 チーズ	ケチャップ ブロッコリー にんじん こまつな	えだまめ、キャベツ、コーン だいこん	パン いちごジャム じゃがいも さとう、マカロニ	フレンチドレッシング	626 748	卵 小麦乳 エビ・カニ
17水	■ごはん	牛乳	■レバナラ炒め ■ナムルサラダ ■ワントンスープ ■抹茶だいたず	豚レバー ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳	にら こまつな にんじん	もやし、きゅうり、キャベツ たまねぎ、だいこん、たけのこ	ごはん、さとう ワントンの皮 でん粉、さとう	ナムルドレッシング	690 860	小麦乳
18木	■コッペパン ■チョコ クリーム	牛乳	■ツナとコーンのキッシュ ■大根サラダ ■ポトフ	卵 ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	こまつな ブロッコリー パプリカ にんじん	コーン、だいこん、たまねぎ キャベツ、セロリ、りんご	パン じゃがいも	油 チョコクリーム	656 785	卵 小麦乳
19金	■わかめ ごはん	牛乳	■高野豆腐の炒め煮 ■ごぼうのサラダ ■じゃがいものみそ汁 ■冷凍みかん	凍り豆腐 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん	しいたけ、キャベツ、ごぼう たまねぎ、みかん	ごはん さとう じゃがいも	油 ナムルドレッシング	626 787	乳
22月	■ごはん	牛乳	■肉豆腐 ■野沢菜あえ ■大根のみそ汁 ■三色小つぶ大福	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	のざわな にんじん こまつな	ねぎ、キャベツ、だいこん たまねぎ、よもぎ	ごはん さとう 上新粉 あん	油	667 805	乳
23火	■コッペパン ■りんご ジャム	牛乳	■ポテトソテー ■シーフードマリネ ■キャベツスープ	ぶた肉 いか とり肉	牛乳	アスパラガス こまつな パプリカ にんじん	しめじ、カリフラワー キャベツ、たまねぎ	パン じゃがいも さとう、マカロニ りんごジャム	油	630 768	小麦乳
24水	■ごはん	牛乳	■鶏のから揚げ ■切り干し大根の炒め煮 ■キムチスープ	とり肉 油揚げ ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん、しいたけ たまねぎ、だいこん	ごはん こんにやく さとう、小麦粉 でん粉	油	682 877	小麦乳
25木	■きなこ 揚げパン	牛乳	■ツナサラダ ■ペペロンチーノ ■さつまポテト	きな粉 ツナ とり肉	牛乳	ブロッコリー こまつな	キャベツ、たまねぎ、しめじ	パン、さとう スパゲティ さつまいも 水あめ	油 しょうゆドレッシング	658 721	小麦乳
26金	■ごはん	牛乳	■豚肉と厚揚げのみそ炒め ■春雨サラダ ■ピリ辛みそ汁	ぶた肉、生揚げ みそ、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ こまつな	たけのこ、キャベツ、たまねぎ だいこん	ごはん さとう はるさめ	油 ごま油	666 822	乳
29月	■お赤飯 ■ごま塩	牛乳	■厚焼き卵 ■かりかりあえ ■肉じゃが ■タピフルポンチ	卵 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、梅 たまねぎ、グリーンピース みかん、もも、パイナップル	ごはん じゃがいも しらたき、さとう タピオカパール	ごま油	697 861	卵乳
30火	■うどん	ジュリア	■えび天ぷら ■ちくわの磯辺揚げ ■和風サラダ ■うどん汁 ■マーラーカオ	えび、削り節 ぶた肉、卵 かまぼこ 焼き竹輪	ヨーグルト わかめ 青のり	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ しいたけ	うどん 小麦粉	油 しょうゆドレッシング	775 923	卵 小麦乳 エビ

★ 6月第1週と第2週は分散登校にあわせて、全員が同じ給食を食べられるよう同一献立となっています。