

メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		調味料	エネルギー (kcal)		
	1群 (たんぱくしつ)	2群 (むきしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんぱくしつ)	6群 (しじつ)		小1	中1	
	タラ とりにく さつまあげ ウィンナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき こんぶだし	にんじん トマト	にんにく ごぼう しらたき たまねぎ セロリ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう マカロニ	マヨネーズ あぶら		カツアップ しょうゆ カレーこ	537 23.4	826 33.5
1日 (水)	しょくパン タラのオーロラフライ カレーきんぴら ミネストローネ	たまご ハム さつまあげ だいす あつあげ ぶたもも	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき こんぶだし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース はくさい	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん	509 23.1	820 34.9
2日 (木)	ごはん たまごやき ひじきいため あつあげのスープ	とうふ かつおだし こめみそ	ぎゅうにゅう にほしだし	こねぎ にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ えのき もやし キャベツ もやし ふかねぎ たまねぎ	こめ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	しょうゆ みりん	477 18.2	773 27.1
3日 (金)	ごはん あげだしとうふ アーモンドあえ もやしのみそしる	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ しょうが コーン たまねぎ	こめ さとう でんぶ こむぎこ	あぶら	オスターソース ちゅうかだし とりがら	515 20.4	781 28.2
6日 (月)	ごはん チンジャオロースー ぎょうざ コーンたまごスープ	さけフレーク たまご とうふ かつおだし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん	えだまめ キャベツ おくら しいたけ ふかねぎ	こめ さとう そうめん みかん		こめず しょうゆ	528 19.9	840 30.5
7日 (火)	ごはん ちらしずし きゃべつのあえもの そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ レーズン にんにく しょうが コーン パナナ	パン こむぎこ さとう	ごま	カレーこ ソース あかういん コンソメ しょうゆ	564 22.3	847 31.7
8日 (水)	しょくパン キーマカレー ブロッコリーサラダ パナナ	ちくわ ぶたにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう チーズ あおのり しらす にほしだし	にんじん こねぎ	キャベツ えのき だいこん	こめ こむぎこ でんぶ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	しょうゆ こめず	512 23.7	794 34.4
9日 (木)	ごはん ちくわのいそべあげ ごまじゃこサラダ とんじる	ツナフレーク ひきわりなっとう こめみそ かにかま	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ こまつな	しらたき たまねぎ えだまめ しょうが もやし しめじ りんご	こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶら ごま	しょうゆ みりん	571 22.3	881 33.4
10日 (金)	ごはん なっとうみそ ツナじゃが ごしょくあえ りんごジュース	ぎゅうにゅう ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん きゅうり	こめ こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら	カツアップ あかういん しょうゆ こめず	534 18.7	829 26.0
13日 (月)	ごはん ハヤシライス だいこんサラダ かたぬきチーズ	アジ たまご とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしだし	ほうれんそう にんじん	レモン もやし たまねぎ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	しょうゆ	494 23.5	750 32.5
14日 (火)	ごはん アジのレモンソース やさしいごまあえ たまごのみそしる	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく パセリ	パン パンこ さとう でんぶ こむぎこ	ぎゅうし あぶら ごま	しょうゆ カツアップ コンソメ あかういん	505 19.1	782 27.8
15日 (水)	パーカーパン ハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ	ぶたにく たまご とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう あおさ こんぶだし	にんじん ゴーヤー	もやし りんご みかん もも パイナップル	こめ さとう	ごまあぶら	オスターソース しょうゆ	486 16.6	758 23.3
16日 (木)	ごはん ゴーヤーチャンプルー アーサじる フルーツポンチ	だいす とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ こんぶだし	にんじん さやいんげん	ごんにやく たまねぎ しょうが はくさい ふかねぎ	こめ こむぎこ さとう わんたん	あぶら ごま	こめず しょうゆ みりん とりがら	476 21.0	756 31.7
17日 (金)	ごはん きびなごのあますあげ ごもくまめ ワンタンスープ	ぶたにく ツナフレーク こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶだし にほしだし	にんじん こねぎ	えだまめ こまつな きゅうり たまねぎ えのき キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	カツアップ あかういん しょうゆ こめず	513 22.9	822 35.5
20日 (月)	えだまめごはん ポークチャップ こまつなサラダ じゃがいものみそしる	あぶらあげ かまぼこ とりにく かつおだし たまご ツナフレーク	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん こねぎ	なす たまねぎ しいたけ もやし	こめ こむぎこ でんぶ うどん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん	536 18.6	846 26.0
21日 (火)	ミニわかめごはん うどん なすのてんぷら にんじんシリシリ	さけ ツナフレーク たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ ふかねぎ りんご	パン さとう マカロニ でんぶ	マヨネーズ	とりがら	540 25.3	777 33.9
22日 (水)	しょくパン さけのチーズやき マカロニサラダ トマトたまごスープ りんごジャム	とりにく だいす ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ゴーヤー こまつな	にんにく たまねぎ なす	こめ じゃがいも こむぎこ はるさめ		あかういん ソース しょうゆ こめず	559 20.3	849 28.1
27日 (月)	むぎごはん なつやすみカレー こまつなとはるさめのサラダ ヨーグルト	フリ とりにく おから かつおだし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ きくらげ しょうが はくさい ふかねぎ	こめ でんぶ さとう わんたん	アーモンド あぶら	しょうゆ みりん とりがら	546 23.9	829 33.5
28日 (火)	ごはん フリのてりやき ミルクおから キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン もやし	パン じゃがいも さつまいも		あかういん コンソメ	540 17.7	862 26.1
29日 (水)	コッパン ハンギ 野菜スープ	とりにく かまぼこ こうやとうふ たまご かつおだし ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり レモン	こめ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん とりがら	563 19.7	837 29.6
30日 (木)	ごはん こうやとうふのたまごとじ パンサンスー せとうちレモンタルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ズッキーニ コーン	こめ じゃがいも	バター	あかういん しょうゆ コンソメ	550 17.0	879 24.4
31日 (金)	ごはん くろげわきぎゅうのサイコロステーキ なつやすみソテー オニオンスープ									

☆こんだてしょうかい☆

※献立は都合により変更する場合があります

- ◎ 7日 (火) 「七タメニュー」・・・七タをイメージしたちらし寿司や、天の川に見立てたそうめん汁、七タゼリーが登場します！
- ◎ 29日 (水) 「ニュージーランドメニュー」・・・7月のミニ留学先である、ニュージーランドの伝統料理「ハンギ」を給食用にアレンジしました！
- ◎ 31日 (金) 「1学期ごほうびメニュー」・・・長崎県産の黒毛和牛を使用したぜひたいなサイコロステーキです！お楽しみに♪