



日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える							
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)			
3 (月)	ごはん	なすのみそしる しろみさかなのてんぷら ピーマンのごまいため	とうふ あぶらあげ しろみさかなのてんぷら	みそ わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす あかピーマン	こめ ごまあぶら ごま あぶら	620 21.8	 しゅじつ	はし	
4 (火)	ひじきごはん	かきたまじる カットコーン	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ あぶら でんぷん さとう	566 23.4	 しゅじつ	はし	
5 (水)	パン	かぼちゃのスープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ エリンギ	パン あぶら	624 24.9	 こざかな	はし	
6 (木)	ごはん	サマーにくじゃが かいそうサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	こめ さとう あぶら こんにやく ドレッシング じゃがいも	603 21.6	 きのこ	はし	
☆たなばたメニュー たなばたは「七夕」とかきます。むかし、かみにかんするまつりごとにつかうぬのを おるきかいを たなばたとよんでいたためだといわれています。											
7 (金)	ごはん	あまのがわスープ ほしがたハンバーグ ラタトゥイユ たなばたデザート	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しいたけ なす	こめ あぶら ビーフン オリーブオイル たなばたデザート	672 23.2	 かいそう	はし スプーン	
10 (月)	しらすごはん	とりだんごと なつやすみのコンソメに とうもろこしのからあげ	とりにく ちくわ あおのり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ オクラ とうもろこし なす	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	649 22.4	 くだもの	はし	
11 (火)	ごはん	とりにくとはるさめのスープ ガパオライスのぐ れいとうパン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし パイナップル しいたけ にんにく	こめ あぶら はるさめ さとう	617 25.9	 たまご	はし スプーン	
12 (水)	しょうチーズパン	スパゲティナポリタン こまつなとツナのソテー	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン あぶら スパゲティ	617 25.9	 にゅうせいひん	はし	
☆パクっとうべ給食の日 うべでとれたたべものがたくさんとうじょうします。こんかいはまぐらみやのでとれたたまねぎがしゅやくのカレーです。											
13 (木)	ごはん	たまねぎたっぷり！ うべジャブルカレー チキンカツ きゅうりとキャベツのサラダ おのちャプリン	ぶたにく チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	こめ あぶら カレー じゃがいも おのちャプリン ドレッシング	783 25.6	 かいそう	はし スプーン	
14 (金)	ごはん のりふりかけ	ごもくスープ にらたま すいか	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり ひらてん	にんじん ねぎ にら	たまねぎ たけのこ すいか しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら	582 23.8	 にゅうせいひん	はし	
18 (火)	ごはん	ヤーコンめんじる ポテトとおこめのささみカツ バナナケーキ	とりにく かまぼこ ささみカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ あぶら ヤーコンめん バナナケーキ	697 28.0	 くだもの	はし	
☆1がっきさいこのきゅうしょくです。たのしいなつやすみをすこしましょう！											
19 (水)	ナン	キーマカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ みかん にんにく パイナップル もも	ナン あぶら カレー じゃがいも ゼリー	597 20.7	 さかな	はし スプーン	



☆きょうから2がっきがはじまります。すこしずつからだをならしていきます！										
28 (月)	ごはん	とりにくとわかめのスープ ビビンパのぐ れいとうピーチ	とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし もも	こめ ごま はるさめ ごまあぶら さとう	633 23.2	 きのこ	はし
29 (火)	ごはん	しおとんじゃが さんまのみぞれに ピーマンともやしの おかかいため	ぶたにく なまあげ かつおぶし さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく もやし	こめ あぶら じゃがいも あぶら こんにやく さとう	697 31.7	 かいそう	はし
30 (水)	せわりパン	ABCスープ ミートパンのぐ アセロラゼリー	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ なす	パン あぶら パン オリーブオイル マカロニ ゼリー	608 21.5	 くだもの	はし スプーン
31 (木)	ごはん	なつやすいかレー コーンキャベツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし スツキーニ	こめ あぶら じゃがいも カレー ウ	604 18.5	 にゅうせいひん	はし スプーン

\*牛乳は毎日つきます。

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。