

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー <sup>(H1)</sup> たんばく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
1 水	ごはん			こめ	550 kcal	長小5年	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	さば		でんぷん こめあぶら	25.0 g		
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし こまつな	さとう			
	あぶらあげとうふのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ		1.6 g		
2 木	まるがたパン			パン	618 kcal	長小5年 南小5年 北小5年	じゃがいも たまねぎ にんじん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	26.6 g		
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし	あぶら さとう			
	クリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	じゃがいも	2.1 g		
3 金	ごはん			こめ	590 kcal	北小5年	たまねぎ にんじん 白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークシゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	24.8 g		
	いとかんてんときゅうりのちゅうかあえ	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごまあぶら さとう ごま			
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら	1.7 g		
6 月	ごはん			こめ	568 kcal		じゃがいも にんじん 白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ こめあぶら	27.5 g		
	ひじきのいたために	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき あぶら さとう			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも あぶら	1.9 g		
7 火	◎たなばたこんだて◎						
	ごはん			こめ	622 kcal		たまねぎ にんじん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほしがたコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう こめあぶら	20.9 g		
	むきえだまめのソテー	まぐろ	えだまめ パプリカ とうもろこし	あぶら			
たなばたじる	かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ オクラ		1.6 g			
	たなばたゼリー	とうにゅう	レモンかじゅう メロンかじゅう	さとう みずあめ			
8 水	♪長泉の日♪						
	ごはん			こめ	595 kcal	じゃがいも たまねぎ メロン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら	21.1 g		
キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ ほうれんそう	あぶら	2.3 g			
	ながいずみメロン		メロン				
9 木	ロールパン			パン	611 kcal	じゃがいも たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たらフライ	たら		パンこ こむぎこ こめあぶら	25.5 g		
	ラタトゥイユ	ベーコン	なす スッキーニ パプリカ トマト にんにく	オリーブオイル あぶら さとう	2.6 g		
	パンプキンスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			
10 金	ごはん			こめ	562 kcal	しめじ にんじん 白ねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん	21.4 g		
	きりぼしだいこんのいたために	あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん さやえんどう	あぶら さとう			
	いもだんごじる	とりにく	だいこん ねぶかねぎ ひらたけ	じゃがいも でんぷん	1.9 g		
13 月	ちゅうかめん			ちゅうかめん	658 kcal	たまねぎ 白ねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぷん	28.1 g		
	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ はるさめ こめこ でんぷん あぶら こめあぶら さとう	2.0 g		
	キャベツときゅうりのサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	さとう あぶら			

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー <sup>(1)</sup> たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
14 火	ごはん			こめ	550 kcal		たまねぎ にんじん 白ねぎ はねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g		
	とりにくのピリからやき	とりにく	ねぶかねぎ にんにく	さとう			
	キャベツとこまつなごまあえ		キャベツ こまつな	ごま さとう			
かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ	でんぷん	2.0 g			
15 水	ごはん			こめ	528 kcal		じゃがいも たまねぎ にんじん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g		
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん みずあめ			
	ぶたにくとつきこんにゃくのいりに	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら			
じゃがいもとたまねぎのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	2.0 g			
16 木	セルフドッグ				544 kcal		じゃがいも たまねぎ
	せわりロールパン			パン	25.4 g		
	フランクフルトのトマトソースがけ	フランクフルト	トマト	さとう			
	しおみみキャベツ		キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5 g		
ポトフ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん	じゃがいも				
17 金	ごはん			こめ	569 kcal		しめじ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g		
	チンジャオロース	ぶたにく	ひらたけ たけのこ ビーマン にんじん にんにく しょうが	でんぷん あぶら			
	とうふとはるさめのスープ	ベーコン とうふ	たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ ごま ごまあぶら			
シークワサーゼリー		シークワサーかじゅう	さとう	1.7 g			
21 火	ごはん			こめ	564 kcal		しめじ じゃがいも はねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g		
	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが はねぎ	でんぷん こめあぶら さとう あぶら			
	やくみソースがけ						
	もやしのおいそかあえ	のり	もやし こまつな				
とうがんのみそじる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	とうがん ひらたけ	じゃがいも	2.3 g			
22 水	セルフピピンバ				552 kcal	長小 北中	たまねぎ にんじん
	ごはん			こめ	25.4 g		
	ぶたにくのあまからいため	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん			
	ナムル		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.7 g		
わかめスープ	わかめ とうふ うすらたまご	たまねぎ しいたけ					

## 8 月

27 木	ごはん			こめ	566 kcal		しめじ たまねぎ にんじん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.9 g		
	なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ ひらたけ なす にんじん さやいんげん にんにく しょうが りんご	あぶら			
やさいとツナのソテー	まぐろ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	あぶら	2.1 g			
28 金	ごはん			こめ	551 kcal		たまねぎ にんじん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g		
	いかのさらさあげ	いか		でんぷん こめあぶら			
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	しらたき ごま ごまあぶら さとう			
ぐたくさんみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	1.6 g			
31 月	ごはん			こめ	561 kcal		たまねぎ にんじん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g		
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	あぶら さとう でんぷん			
	にくだんごスープ	とりにく わかめ だいず	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ でんぷん パンこ さとう			
	あじつきこざかな	かたうちいわし		さとう	2.3 g		

\*都合により献立を変更する場合があります。

日	3(金)
おかず	しゅうまい
小学校	2個
中学校	3個



日曜日	献立	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー(代謝)たんぱく質食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
1 水	ごはん			こめ	707 kcal	長小5年	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.3 g		
	さばの竜田揚げ	さば		でんぷん こめあぶら			
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし こまつな	さとう	2.1 g		
2 木	丸型パン			パン	757 kcal	長小5年 南小5年 北小5年	じゃがいも たまねぎ にんじん
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.0 g		
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら			
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	2.8 g		
3 金	ごはん			こめ	777 kcal	北小5年	たまねぎ にんじん 白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			31.5 g		
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ			
	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごまあぶら さとう ごま	2.5 g		
6 月	ごはん			こめ	718 kcal		じゃがいも にんじん 白ねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			33.2 g		
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ こめあぶら			
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき あぶら さとう	2.4 g		
7 火	◎七夕献立◎						たまねぎ にんじん
	ごはん			こめ	803 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.0 g		
	星型コロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう こめあぶら			
火	むぎ枝豆のソテー	まぐろ	えだまめ パプリカ とうもろこし	あぶら	2.2 g		
	七夕汁	かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ オクラ				
	七夕ゼリー	とうにゅう	レモンかじゅう メロンかじゅう	さとう みずあめ			
8 水	♪長泉の日♪					じゃがいも たまねぎ メロン	
	ごはん			こめ	755 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.5 g		
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら			
水	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ ほうれんそう	あぶら	2.8 g		
	長泉メロン		メロン				
9 木	ロールパン			パン	796 kcal	じゃがいも たまねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.7 g		
	たらフライ	たら		パンこ こむぎこ こめあぶら			
	ラタトゥイユ	ベーコン	なす スッキーニ パプリカ トマト にんにく	オリーブオイル あぶら さとう	3.5 g		
10 金	パンブキンスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			
	ごはん			こめ	711 kcal	しめじ にんじん 白ねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.1 g		
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん			
切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん さやえんどう	あぶら さとう	2.5 g			
13 月	いも団子汁	とりにく	だいこん ねぶかねぎ ひらたけ	じゃがいも でんぷん			
	中華めん			ちゅうかめん	846 kcal	たまねぎ 白ねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			35.4 g		
	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぷん			
春巻	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ はるさめ こめこ でんぷん あぶら こめあぶら さとう	2.6 g			
月	キャベツときゅうりのサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	さとう あぶら			

日曜日	献立	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー <sup>(1)</sup> たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
14 火	ごはん			こめ	704 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のピリからやき	とりにく	ねぶかねぎ にんにく	さとう	33.5 g		たまねぎ にんじん
	キャベツと小松菜のごま和え		キャベツ こまつな	ごま さとう			白ねぎ はねぎ
かきたま汁	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ	でんぷん	2.6 g			
15 水	ごはん			こめ	676 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう でんぷん みずあめ	30.5 g		じゃがいも たまねぎ
	豚肉とつきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら			にんじん
じゃが芋とたまねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	2.4 g			
16 木	セルフドッグ				684 kcal		
	背割りロールパン			パン			
	フランクフルトのトマトソースがけ	フランクフルト	トマト	さとう	31.4 g		じゃがいも たまねぎ
	塩もみキャベツ		キャベツ				
	牛乳	ぎゅうにゅう			3.3 g		
ポトフ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん	じゃがいも				
17 金	ごはん			こめ	728 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロース	ぶたにく	ひらたけ たけのこ ピーマン にんじん にんにく しょうが	でんぷん あぶら	27.6 g		しめじ たまねぎ
	豆腐と春雨のスープ	ベーコン とうふ	たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ ごま ごまあぶら	2.1 g		
シークワサーゼリー		シークワサーかじゅう	さとう				
21 火	ごはん			こめ	724 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のからあげ薬味ソースがけ	とりにく	にんにく しょうが はねぎ	でんぷん こめあぶら さとう あぶら	30.3 g		しめじ じゃがいも はねぎ
	もやしの磯香和え	のり	もやし こまつな				
冬瓜のみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	とうがん ひらたけ	じゃがいも	3.0 g			
22 水	セルフビビンバ				708 kcal		
	ごはん			こめ			
	豚肉の甘辛炒め	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん	31.7 g	長小 北中	たまねぎ にんじん
	ナムル		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう			2.6 g		
わかめスープ	わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ しいたけ					
8 月							
27 木	ごはん			こめ	724 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	夏野菜カレー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ ひらたけ なす にんじん さやいんげん にんにく しょうが りんご	あぶら	24.2 g		しめじ たまねぎ にんじん
野菜とツナのソテー	まぐろ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	あぶら	2.7 g			
28 金	ごはん			こめ	701 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか		でんぷん こめあぶら	30.1 g		たまねぎ にんじん
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	しらたき ごま ごまあぶら さとう	2.2 g		
具だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも				
31 月	ごはん			こめ	710 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	あぶら さとう でんぷん	32.6 g		たまねぎ にんじん
	肉団子スープ	とりにく わかめ だいず	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ でんぷん パンこ さとう	2.7 g		
味付き小魚	かたくちいわし		さとう				

\*都合により献立を変更する場合があります。

日	3(金)
おかず	しゅうまい
小学校	2個
中学校	3個

