



日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
1 (木)	白飯	こめ				625 21.5
	うま塩肉じゃが	あぶら じゃがいも ごまあぶら	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ながねぎ	さけ みりん しお だし	
	ごまだれサラダ	さんおんとう ごま ごまあぶら		もやし きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ す	
	型抜きチーズ	さとう	クリームチーズ だっしふんにゅう かんてん	いちごかじゅう レモンかじゅう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
2 (金)	白飯	こめ				602 24
	なす入りマーボー豆腐	あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん	ふたにく とうふ みそ	なす にんじん だけのこ ほししいだけ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース さけ	
	ナムル	ごまあぶら さんおんとう ごま		きゅうり もやし こまつな	しょうゆ す いちみつがらし	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
5 (月)	白飯	こめ				597 22.2
	昆布の佃煮	さとう	こんぶ かんてん		しょうゆ	
	サバのみそ煮	さんおんとう	さば みそ		しお	
	根菜汁	じゃがいも あぶら	ふたにく	こんにゃく ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	だし しょうゆ しお さけ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
6 (火)	白飯	こめ				593 25.5
	回鍋肉	あぶら さんおんとう でんぷん	ふたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だけのこ ながねぎ ビーマン にんじん	オイスターソース しょうゆ チキンスープ トウバンジャン テンメンジャン さけ	
	中華きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんにく しょうが	しお す しょうゆ いちみつがらし	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
7 (水)	こぎつね寿司	こめ さんおんとう あぶら	ふたにく あぶらあげ	にんじん かんぴょう	さけ しお す しょうゆ みりん	617 23.5
	だし巻卵	さとう でんぷん あぶら	たまご		す しお だし	
	七夕そうめん汁 (かまぼこ)	そうめん (さとう でんぷん)	かまぼこ とりにく とうふ (ぎょにくすりみ)	にんじん こまつな とうがん (かほちや にんじん)	しお しょうゆ だし (しお)	
	きらきら餅	でんぷん さとう	かんてん	みかん		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
8 (木)	白飯	こめ				650 23.4
	シシャモのごまフライ	ばんこ ごま でんぷん こむぎこ	シシャモ だいすたんぱく		しお こしょう	
	ズッキーニとかぼちゃのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ スズッキーニ かぼちゃ さやいんげん		
	カレーふりかけ	あぶら	ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく	カレーこ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
9 (金)	フラワーロールパン ※乳製品不使用	こむぎこ さとう マーガリン	こむぎたんぱく		しお	647 20.6
	ホキのかりかり揚げ	じゃがいも げんまいこ でんぷん みずあめ あぶら	ホキ		ぎょしょう しお	
	クマラスープ	さつまいも バター こめこ	しろはなまめペースト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	カレーこ チンタン しお こしょう	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
12 (月)	白飯	こめ				612 23.9
	えびと豆腐のチリソース煮	さんおんとう でんぷん あぶら	えび とうふ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	さけ チキンスープ しょうゆ しお トマトケチャップ	
	中華和え	ごまあぶら さんおんとう ごま	わかめ	もやし きゅうり だいこん	しょうゆ す	
	ずいか			ずいか		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
13 (火)	ジュース (さつまあげ)	こめ あぶら (でんぷん あぶら さとう)	ふたにく こんぶ さつまあげ (ぎょにくすりみ)	にら ほししいだけ	さけ ポーク&チキンスープ しょうゆ みりん しお オイスターソース みりん しお	595 25.6
	マンダイの黒糖かりん揚げ	あぶら くらざとう でんぷん	マンダイ		しょうゆ みりん	
	もずくスープ	ごま ごまあぶら	もずく	ながねぎ にんじん ホールコーン えのきたけ	しお こしょう しょうゆ チキンスープ	
	冷凍パイ			パイナップル		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
14 (水)	肉うどん	こむぎこ			しお	613 25.4
	汁 (なると)	さんおんとう (でんぷん さとう)	ふたにく あぶらあげ なると (ぎょにくすりみ)	たまねぎ にんじん	(しお)	
	夏野菜の唐揚げ	でんぷん あぶら	だいす	ゴーヤ かぼちゃ	こうそうじお	
	わかめの酢の物	さんおんとう	わかめ	きゅうり	す しょうゆ しお	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
15 (木)	ツイストパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう こむぎたんぱく		しお	608 22.5
	メヌード	じゃがいも あぶら	ふたにく ワイナー ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく あかピーマン ホールトマト	しょうゆ トマトケチャップ しお パプリカ こしょう ローリエ	
	さわやかサラダ	あぶら さんおんとう		なつみかん キャベツ きゅうり	す しお こしょう	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
16 (金)	夏野菜カレー	発芽玄米ご飯	こめ はつがげんまい			638 23.9
	カレー	あぶら じゃがいも さんおんとう	とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ しょうが ホールトマト	カレーこ こしょう チキンスープ ローリエ ターメリック しお カラマツラ ナツメグ カルダマン	
	枝豆ときゅうりのサラダ	ごまあぶら さんおんとう		えだまめ きゅうり にんじん	す しょうゆ	
	セレクト ガリガリ君	さとう		あどうかじゅう りんごかじゅう パイナップルかじゅう	しお	
	いちごのアイス	さとう みずあめ あぶら		いちご いちごかじゅう レモンかじゅう		
牛乳		ぎゅうにゅう				

基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g \*加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キラーオーパー等を除く)  
平均 エネルギー 616kcal たんぱく質 23.5g ※キラーオーパーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの

◎献立は都合により変更する場合があります。  
◎使用食材の放射能検査の結果は学校のホームページに掲載します。