



日 (曜)	こんだてめい			体を作るもとなる食品(赤)		体の調子をとのえるもとなる食品(緑)		エネルギーのもとなる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
1 水	コッペパン	牛乳	なつやさいグラタン パッショサラダ コンソメスープ おうとう	ウインナー あさり	牛乳 チーズ	にんじん、いんげん ブロッコリー、パセリ トマト パプリカ、えだまめ	たまねぎ きゅうり ズッキーニ さす コーン しめじ もも	パン じゃがいも	あぶら	582 24.1 2.7
2 木	ごはん	牛乳	カレイのたつたあげ もすくたまごスープ わかめサラダ じゃがいものカレーソテー	カレイ、たまご ツナ かまぼこ ウインナー	牛乳 わかめ もすく	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ もやし きゅうり えのき	米 じゃがいも かたくりこ	あぶら バター	583 25.1 1.6
3 金	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのキムチいため うめかおりサラダ なすのみそしる たいなんしのマンゴー (1,2年生のみ)	ぶたにく、あぶらあげ あつあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ みずな	たまねぎ、えのき きくらげ だけのこ だいこん きゅうり うめ さす マンゴー	米 かたくりこ	あぶら	563 24.3 1.8
6 月	行事食七夕 ちらしずし	ジョア	ほしのコロック こまあえ たなばたじる フルーツポンチ	えび かまぼこ たまご ぶたにく、とりにく	ジョア	にんじん えだまめ こまつな オクラ	たまねぎ、ねぎ ごぼう、えのき しいたけ れんこん、もやし だけのこ キャベツ もも、みかん パインアップル	米 さとう、じゃがいも こむぎこ むぎ	あぶら ごま	611 21.4 2.4
7 火	ごはん	牛乳	ボークカレー ツナサラダ ゆでとうもろこし	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	米 じゃがいも はつがげんまい	あぶら	617 24.5 1.8
8 水	しょくパン	牛乳	チーズいりウインナー カラフルサラダ トマトスープ ブルーベリージャム	ぶたにく あさり	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ、パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス コーン ブルーベリー	パン さとう	あぶら ごま	600 22.6 2.7
9 木	ごはん	牛乳	シイラのてりやき ココロサラダ とうがんのみそしる てづくりふりかけ	シイラ あぶらあげ、たまご かつおぶし みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ きゅうり コーン しいたけ だいがん だいこん	米 さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ	624 26.6 1.7
10 金	5年生 リクエスト給食 わかめごはん	牛乳	わふうのりハンバーグ ほしのチーズサラダ とんじる 5ねんせいオリジナルゼリー	ぶたにく とりにく みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ、ねぎ だいこん、しめじ はくさい こんなゃく きゅうり レモン、マスカット	米 かたくりこ じゃがいも はつがげんまい	あぶら	617 23.3 2.8
13 月	沖縄料理 ごはん	牛乳	グルクンのたつたあげ ゴーヤチャンプルー えびワンタンスープ ミルメーク	グルクン ぶたにく、かつおぶし えび、たまご なると	牛乳 わかめ	にんじん ゴーヤ にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ きくらげ ねぎ	米 こむぎこ さとう	あぶら	612 29.1 2.4
14 火	ひやしちゅうか	牛乳	ほしがたポテト ひやしちゅうかのぐ ★ヨーグルト	とりにく たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし キャベツ りんご	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら ごま	602 25 2.3
15 水	マンゴー の日 ナン	牛乳	キーマカレー カリフラワーサラダ フルーツあんじん	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト パセリ パプリカ	たまねぎ セロリー コーン カリフラワー キャベツ きゅうり マンゴー オレンジ	ナン じゃがいも	あぶら ごま	586 24.4 2.3
16 木	お魚大好き 食育の日 なめし	牛乳	かますのさいきょうやき モロヘイヤのおひたし かきたまじる	かます かつおぶし たまご なると、とうふ	牛乳	にんじん モロヘイヤ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	米 かたくりこ さとう はつがげんまい	あぶら	527 24.9 2.4
17 金	4年生リクエスト 給食 ミートソース スパゲッティ	牛乳	ミートソース とりのからあげ コーンサラダ れいとうみかん	とりにく だいす	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー パプリカ、パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ コーン みかん	スパゲッティ さとう	あぶら	659 27.8 2.2

8月 ～夏休み中も毎日朝ごはんをしっかり食べましょう！～

27 木	なつやさいカレー	牛乳	なつやさいカレー かいそうサラダ シークワーサーゼリー	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ いんげん ブロッコリー	たまねぎ さす ズッキーニ コーン キャベツ だいこん りんご シークワーサー	米 むぎ じゃがいも さとう	あぶら	660 23.1 2.8
28 金	はつがげんまいごはん	牛乳	さばのみそに いそあえ ぐたくさんすましじる ゆでえだまめ	さば とうふ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ もやし しめじ だいこん ねぎ キャベツ	米 はつがげんまい	あぶら	611 26 1.7
31 月	ごはん	牛乳	とりのてりやき オクラのおひたし なつやさいのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん オクラ かぼちゃ いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス えのき	米 かたくりこ	あぶら	569 27.2 1.9

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準 今月の平均	熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g 熱量：601kcal 蛋白質：25.0g 脂質：17.9g 食塩相当量：2.2g
-------------------	--

7月3日の1、2年生のメニューは、みなかみ町の友好都市である台南市から、低学年に贈っていただいたマンゴーを提供します。7月15日は「マンゴーの日」として、マンゴーのデザートをお楽しみください。

★：業者配送