

日	スフィン	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質
1月		ご飯	○		米		782 kcal
		チャプチェ		豚肉	はるさめ あぶら さとう ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン しいたけにら	22.9 g
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん きゅうり	
2火		ご飯	○		米		827 kcal
		豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉	さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ 干し椎茸 にんじん しょうが しめじ たけのこ	34.0 g
		焼肉サラダ		牛肉 豚肉	こんにゃく さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが もやし きゅうり	
3水		ご飯	○		米		706 kcal
		肉じゃが		豚肉	じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	25.2 g
		ハリハリサラダ		ツナ	さとう	切干しいんげん きゅうり にんじん	
4木		ご飯	○		米		891 kcal
		八宝菜		豚肉	あぶら ごま油 かたくり粉	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	34.3 g
		大豆とじゃこの揚げ煮		大豆 ちりめんじゃこ	かたくり粉 あぶら さとう ごま		
5金	小	そぼろご飯	○	鶏ひき肉	米 あぶら さとう	しょうが たまねぎ いんげん	736 kcal
		七夕そうめんすまし汁		そうめん	オクラ ほうれんそう にんじん	23.2 g	
		きらきらゼリー		ソーダーゼリー	パイン みかん		
8月		ご飯	○		米		833 kcal
		さかなの西京焼き		ぶり みそ	さとう		36.3 g
		いんげんのごま和え			ごま さとう	いんげん もやし にんじん	
		ひじきの煮物		ひじき ちくわ	さとう	にんじん ごぼう	
9火		イタリアンスパゲティ	○	ウィンナー	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ	865 kcal
		ほうれん草とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	ほうれんそう キャベツ にんじん	25.8 g
10水		ご飯	○		米		837 kcal
		マーボーなす		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	あぶら さとう かたくり粉 ごま油	なす れんこん たけのこ たまねぎ しょうが 白ねぎ	24.6 g
		パンサンスウ		ハム	はるさめ さとう ごま油	きゅうり にんじん	
11木		ご飯	○		米		853 kcal
		ささみのフライ		ささ身	小麦粉 マヨネーズ パン粉 あぶら		33.9 g
		ブロッコリーののり和え		のり		ブロッコリー	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ みそ		かぼちゃ たまねぎ えのきねぎ	
12金		ご飯	○		米		749 kcal
		豆腐ハンバーグ		豚ひき肉 豆腐 たまご	パン粉 かたくり粉 さとう	たまねぎ にんにく	28.3 g
		ゆでキャベツ				きゃべつ	
		野菜スープ		鶏肉		はくさい しめじ にんじん	

*12日の給食は、神倉小学校からの配送になります。



日	スフィン	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
16 火	大	夏野菜カレー	○	鶏肉	米 じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト	857 kcal
		ポパイサラダ		ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	23.7 g
17 水		トリニータ丼	○	鶏肉	米 かたくり粉 あぶら さとう ごま油	にんじん 黄パプリカ にら たまねぎ にんにく しょうが	883 kcal
		春雨スープ			はるさめ	はくさい にんじん しめじ	26.5 g
18 木		ご飯	○		米		791 kcal
		鶏肉のレモン煮		鶏肉	かたくり粉 さとう	レモン	29.4 g
		野菜のおかか和え		かつお節	さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干しだいこん にんじん	
19 金	大	エビピラフ	○	えび 鶏肉	米 あぶら バター	たまねぎ にんじん ピーマン	828 kcal
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ とうもろこし	24.7 g
		ヨーグルト		ヨーグルト			
22 月		ご飯	○		米		897 kcal
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		マーマレード	33.1 g
		もやしのナムル			ごま油 さとう ごま	もやし きゅうり にんじん	
		糸こんにゃく		豚ひき肉	あぶら こんにゃく さとう	ピーマン とうもろこし しょうが	
23 火		ご飯	○		米		824 kcal
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉 厚揚げ みそ	あぶら さとう	しょうが にんにく ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ	31.9 g
		ごぼうサラダ		ツナ	マヨネーズ さとう	ごぼう ほうれんそう きゅうり にんじん	
24 水		冷やし中華	○	焼き豚	中華めん ごま油 さとう	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	847 kcal
		春巻き			あぶら		26.1 g
25 木		ご飯	○		米		718 kcal
		鮭の塩焼き		鮭			33.1 g
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ マヨネーズ	きゅうり にんじん	
		貝だくさんみそ汁		みそ		はくさい ごぼう えのき にんじん ねぎ	
26 金	大	ハヤシライス	○	豚肉 牛肉	米	エリンギ にんじん たまねぎ	826 kcal
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	パイン みかん もも バナナ	26.4 g
29 月		照り焼きチキンバーガー(セルフ)	○	鶏肉	パン さとう かたくり粉 マヨネーズ	キャベツ にんじん	842 kcal
		フライドポテト			フライドポテト あぶら		26.2 g
		ジョア		ジョア			
30 火	大	チキンライス	○	鶏肉	米 あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	760 kcal
		スープパグティ			じゃがいも スパグティ	にんじん キャベツ とうもろこし	20.2 g
		うめゼリー			うめゼリー		
31 火		終業式					

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウィンナー・ベーコン・ちくわ・いとかまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。