



| 日 曜 | ス プ リ ン ☆ | 献 立 名 | 主 な 材 料 名 | | | エネルギー (kcal) | |
|--------|-----------------------|---------------------|---|-----------------------------------|---|--|-------------|
| | | | 赤 | 黄 | 緑 | たんぱく質 (g) | |
| | | | からだをつくる | はたらく力のもと | からだの調子を整える | | |
| 2 | ○ | たこめし | 半夏生(はんげしょう)献立 とりにくのたまねぎソース けんちんじる | 牛乳 たこ だし とうふ あぶらあげ とり肉 | せいはいくまい 油 さとう じゃがいも こんにゃく | にんじん ごぼう しいたけ にんにく たまねぎ だいこん ねぎ | 619 28.0 |
| 3 | ○ | ジャージャーめん | 旬の献立(ゴーヤ、かぼちゃ) だいずとなつやさいのからあげ ちゅうかもやし | 牛乳 ぶた肉 みそ だいず | ちゅうかめん ちゅうかドレッシング トウバンジャン さとう でんぶん ごま テンメンジャン ごま油 こめこ 油 | たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ゴーヤ かぼちゃ もやし きゅうり | 663 28.9 |
| 4 | ☆ | グリーンピラフ | メルルーサのレモンふうみ フレンチサラダ | 牛乳 ベーコン とり肉 メルルーサ | せいはいくまい 油 バター さとう フレンチドレッシング でんぶん | たまねぎ マッシュルーム ごまつな レモン キャベツ きゅうり にんじん | 606 24.0 |
| 5 | ☆ | フラワーパン | じゃがいもしほはなまめのクリームに コーンサラダ | 牛乳 とり肉 しほはなまめ | フラワーパン じゃがいも こむぎこ バター 油 フレンチドレッシング | たまねぎ にんじん たもぎたけ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり | 640 23.6 |
| 6 | ○ | ちらしずし | たなばた献立 あじのカレーしょうゆやき たなばたじる | 牛乳 たまご だし えび あじ とうふ | せいはいくまい さとう 油 やきふ そうめん ごま | にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう だいこん たけのこ | 561 26.5 |
| 9 | ○ | ぶたにくとやさいの ほそぎりどん | ゆかりあえ グレープフルーツ | 牛乳 ぶた肉 | 白飯 油 オイスターソース でんぶん じゃがいも | ピーマン にんじん たまねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり グレープフルーツ | 583 21.5 |
| 10 | ○ | ごはん | じゃがいものそぼろに いそかあえ | 牛乳 とり肉 ひじき | 白飯 油 じゃがいも さとう でんぶん しそドレッシング | たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース ごまつな もやし | 590 19.7 |
| 11 | ○ | ジュシー | 沖縄県の郷土料理 さばのレモンベツパーやき もずくスープ | 牛乳 ぶた肉 こんぶ さつまあげ さば とり肉 もずく | せいはいくまい 油 ごま油 オイスターソース ごま | しいたけ なら レモン にんじん だいこん ねぎ コーン パセリ | 588 25.6 |
| 12 | ☆ | シュガーあげパン ツイストパン | チキンピーズ れいとうみかん | 牛乳 だいず とり肉 ベーコン | ツイストパン コッペパン 油 さとう じゃがいも | にんにく たまねぎ トマト にんじん グリーンピース みかん | 681 23.4 |
| 13 | ○ | とうもろこしごはん | 旬の献立(とうもろこし) おさかなオムレツ とうふのごもくスープ | 牛乳 こんぶ たまご ぶた肉 とうふ | せいはいくまい 油 | にんじん コーン ねぎ しいたけ なら もやし | 565 24.7 |
| 17 | ☆ | なつやさいカレー | お誕生日給食(与野本町小) セレクト給食 わかめサラダ セレクトデザート | 牛乳 チーズ ぶた肉 わかめ | 白飯 じゃがいも 油 こむぎこ わふうドレッシング バター ※セレクトデザート | なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく しょうが りんご トマト きゅうり キャベツ コーン | 687 22.4 |
| 18 | ☆ | ごはん | マーボーナス ちゅうかあえ | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ | 白飯 油 トウバンジャン ごま油 さとう オイスターソース でんぶん ちゅうかドレッシング | なす にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんにく ねぎ しょうが | 619 24.5 |

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。

※セレクトデザート

- ・国産いちごのムース・・・乳製品、いちご(国産)、砂糖、水あめ、ゼラチン、レモン果汁、他
- ・国産ぶどうゼリー・・・ぶどう果汁(国産)、水あめ、砂糖、他
- ・水ようかん(こしあん)・・・砂糖、こしあん、乾燥あん、粉あめ、他

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>7月6日(金)は七夕献立♪</p> <p>今年の主食はちらしずしです。</p> <p>副菜には天の川をイメージして、 そうめんと星形の麩が入った七夕汁にしました。</p> <p>お星さまの形入りの給食を楽しみにしていただきね！</p> |  |
|---|---|---|