

日曜	はしの日	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	はたらきのもと	からだの調子を整える		
3月	○	えだまめとうめのまぜごはん	旬の献立(枝豆) ホキのたつたあげ ごしきあえ れいとうみかん	牛乳 ホキ	ごはん ごま さとう かたくりこ あぶら	うめ えだまめ しょうが こまつな だいこん にんじん もやし とうもろこし みかん	582 21.6
4火		こどもパン	ハンバーグケチャップソース じゃがいものスープに オレンジ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	こどもパン パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト しょうが とうもろこし たもぎたけ オレンジ	616 24.5
5水	○	ジューシー	沖縄県の郷土料理 だいずとなつやさいのからあげ もずくスープ	牛乳 ぶたにく こんぶ さつまあげ もずく だいず とりにく たまご	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しいたけ いら ねぎ チンゲンサイ にがうり かぼちゃ とうもろこし	591 23.8
6木	○	キムたくごはん	きびなごのかりかり揚げ たまごとやさいのスープ	牛乳 ぶたにく きびなご たまご	こめ あぶら かたくりこ	ねぎ はくさい りんご にんにく しょうが だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ たもぎたけ	584 26.0
7金	○	あなごのちらしずし	たなばた献立 たなばたじる あさづけ みずまんじゅう	牛乳 あなご たまご とうふ	すめし さとう そうめん ふ かたくりこ ごま みずまんじゅう	しいたけ えだまめ にんじん だいこん おくら キャベツ きゅうり	608 22.7
10月		ごはん	じゃあじやんどうふ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく わかめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく しいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	579 22.9
11火	○	だいずいりひじきごはん	ししゃもフライ みぞれじる	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず ししゃも とりにく	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	573 21.7
12水	○	ごはん	旬の献立(すいか) じゃがいものカレーしょうゆに ごまあえ すいか	牛乳 ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ピース こまつな キャベツ もやし すいか	607 21.3
13木		スティックパン	旬の献立(トマト) メルルーサのレモンふうみ トマトとやさいのスープ れいとうみかん	牛乳 メルルーサ ベーコン	スティックパン あぶら さとう かたくりこ マカロニ	レモン マッシュルーム トマト たまねぎ にんにく にんじん パセリ みかん	584 21.7
14金	○	ジャージャーめん	3年生とうもろこしの皮むき いかのかりんあげ むしとうもろこし	牛乳 ぶたにく いか	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ いら しょうが にんにく しいたけ とうもろこし	620 31.1
18火		なつやさいカレー	お誕生日給食 海藻サラダ セレクトデザート	牛乳 ぶたにく かいそう アイス(バナナ) アイス(いちご) フローズンヨーグルト	ごはん ごま あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト なす かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく きゅうり とうもろこし だいこん	749 25.1

* 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。

7月7日(金)は七夕献立♪

今年も例年に引き続き、主食はあなごのちらしずしです。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と、涼しげなデザートにしました！お星さまの形入りの給食を楽しみにしてくださいね！

14日(金)に、3年生がとうもろこしの皮むきを手伝ってくれます！