



※献立は、都合によって変更になることがあります。

日	曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量(Kcal)							
					おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
					たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質									
3	月	ごはん		スタミナ納豆 じゃが芋のごま和え ふのりのみそ汁	納豆 豚肉 かつお節 わかめ 豆腐 油揚げ みそ			にら にんじん きゅうり はくさい だいこん	ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし セロリ にんにく			油 ごま	トバツヤ しょうゆ しょうゆ しょうゆ 煮干だし	E: 635 P: 26.3 F: 18.4 塩: 2.1	E: 785 P: 30.8 F: 20.6 塩: 2.7				
4	火	コッパン		とりにく 鶏肉のレモナーブ焼き みずな 水菜とひじきのごまが ミネストローネ えだまめ 枝豆	とりにく 鶏肉 まぐろ ひじき ベーコン えだまめ 枝豆			にんにく レモン きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリ にんにく				油 ごま 油	ワイン 塩 こしょう バジル 酢 しょうゆ こしょう スープストック ソッ メ 塩 こしょう 塩	E: 589 P: 29.1 F: 22.6 塩: 2.5	E: 743 P: 35.8 F: 26.6 塩: 3.2				
<p style="text-align: center;">↓山目小学校リクエスト給食</p>																			
5	水	ごはん		さばみそ煮 かみかみサラダ なつ とんじる 夏の豚汁	さば き まわかめ 豚肉 豆腐 みそ			しょうが にんじん にんじん ト マト				砂糖 砂糖 ごま 油	みそ 酒 減塩 つゆ 酢 しょうゆ 塩 かつおだし しょうゆ	E: 668 P: 24.7 F: 23.4 塩: 2.3	E: 833 P: 29.4 F: 27.4 塩: 2.8				
6	木	ごはん		みそカツ き まわかめのきんぴら めかぶ汁 なし	豚肉 みそ 大豆 豆腐 油揚げ みそ			にんにく にんじん ピーマン にんじん				ごま 油	パン粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖 ごま 酒 とうがらし しょうゆ 酒 みりん 煮干だし	E: 627 P: 25.1 F: 19.4 塩: 2.9	E: 776 P: 30.1 F: 22.1 塩: 3.5				
7	金	ごはん		ガバオ もすくと夏野菜のサラダ たまご 卵スープ	とりにく だいず 鶏肉 大豆 かまぼこ もすく たまご 卵 ベーコン			にんじん ピーマン 赤 パプリカ モロヘイヤ にんじん ほうれん草				油 ごま 油	しょうゆ カプ ラー オスター トバツヤ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう ソッ メ 塩 こしょう しょうゆ	E: 622 P: 28.6 F: 17.5 塩: 2.3	E: 775 P: 33.7 F: 19.6 塩: 2.9				
10	月	ごはん		さんしょく 三色そばろ オクラのおかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	とりにく たまご 鶏肉 卵 かつお節 豆腐 みそ わかめ			にんじん オクラ にんじん 玉ねぎ				ごま ごま 油	みりん しょう ゆ 酒 しょうゆ 煮干だし	E: 620 P: 25.0 F: 16.6 塩: 2.1	E: 777 P: 30.6 F: 19.0 塩: 2.7				
11	火	まる 丸パン		メンチカツ だいこん 大根のレモン酢和え かぼちゃシチュー	豚肉 だいず 大豆 かぼちゃ 鶏肉 ぎゅう 牛乳			にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり りんご レモン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ				油 砂糖 砂糖 バター	かたくり粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 酢 塩 ソッ メ ハッ シャル ソース 塩 こしょう	E: 629 P: 24.1 F: 25.8 塩: 1.9	E: 822 P: 30.3 F: 32.3 塩: 2.6				
12	水	ごはん		ハンバーグトマトソース ひじきの炒り煮 真だくさんのみそ汁	とりにく 豚肉 豆腐 大豆 ひじき 厚揚げ みそ			トマト にんじん さやいんげん みずな				油 ごま 油	塩 こしょう トバツヤ しょうゆ しょうゆ みりん 煮干だし	E: 651 P: 23.5 F: 19.4 塩: 2.2	E: 835 P: 29.8 F: 23.5 塩: 2.7				
13	木	ごはん		さんまのかば焼き こまつな うめ 小松菜の梅おかか和え さつま汁	さんま かつお節 ひじき 豆腐 みそ			ねぎ こまつな キャベツ もやし 梅干し にんじん だいこん ごぼう ねぎ				油 ごま	みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 かつおだし	E: 688 P: 25.4 F: 22.1 塩: 2.3	E: 854 P: 30.6 F: 25.7 塩: 2.8				
14	金	ごはん		ハヤシライス 米めんサラダ ヨーグルト和え	豚肉 まぐろ ヨーグルト かんてん 寒天			にんにく 玉ねぎ エリン ギ ぶなしめじ にんじん だいこん キャベツ 玉ねぎ りんご 黄桃 白桃 洋なし みかん ぶどう				ごめ めん 砂糖	酢 塩 こしょう	E: 682 P: 22.7 F: 17.3 塩: 1.6	E: 852 P: 28.2 F: 20.4 塩: 2.0				