

令和 5 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
3月	○	白飯	米			614 22.7
		カレーふりかけ	砂糖、油	じゃこ	にんにく、玉ねぎ	
		うま塩肉じゃが	油、じゃが芋、白滝、 ごま油	豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、さやいんげん	
		ごま和え	砂糖、ごま		小松菜、もやし、 キャベツ	
4火	○	旬の献立(枝豆) ~定番のゆかりご飯に旬の枝豆を入れて彩りよくします。~				649 24.9
		枝豆ゆかりご飯	米		えだまめ	
		さばの竜田揚げ	でん粉、油	さば	生姜	
		むらくも汁	でん粉	わかめ、鶏卵	人参、玉ねぎ、ねぎ	
5水	○	旬の献立(とうもろこし)・3年生とうもろこしの皮むき ~若谷農園さんの「白とうもろこし」の皮むき体験を3年生が行います。~				615 21.4
		子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		キャベツメンチカツ	砂糖、油	鶏肉、豚肉	キャベツ、玉ねぎ	
		海藻サラダ	ごま油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、パプリカ	
		白とうもろこし			コーン	
6木	○	白飯	米			571 23.2
		豆腐とひき肉の煮込み	油、砂糖、ごま油、 でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、椎茸、筍	
		春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
7金	○	七夕献立 ~天の川に見立てた米粉麺入りの汁が登場します。~				60.4 24.1
		穴子のちらし寿司	米、砂糖、でん粉、油	穴子、鶏卵	椎茸、枝豆	
		きびなごカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、 玄米粉、油	きびなご	生姜	
		七夕汁	米、でん粉、砂糖	豆腐、タラ	人参、大根、オクラ、 かぼちゃ	
				みかん		
10月	○	白飯	米			647 28.2
		ごま塩	ごま			
		じゃが芋と鶏肉のさっぱり煮	じゃが芋、砂糖、油	鶏肉、大豆	玉ねぎ、人参、にんにく、 さやいんげん、生姜	
		五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、 もやし、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
11火	○	沖縄県の郷土料理 ～炊き込みご飯(ジューシー)と、黒糖入りの甘辛ダシを絡めたマグロのかりん揚げ、もずくが入った汁物の組み合わせです。～				
		ジューシー	米、油	豚肉、昆布、さつま揚げ	椎茸、にら	571
		マグロの黒糖かりん揚げ	でん粉、油、黒砂糖	マグロ		27.4
		もずく汁	ごま油	もずく	ねぎ、人参、コーン、えのき	
12水	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖	脱脂粉乳		572
		あさりとポテトのチャウダー	じゃが芋、油、バター	ベーコン、あさり、 白花豆、豆乳	玉ねぎ、人参、コーン	20.3
		ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき	大根、胡瓜、人参、 枝豆	
13木	○	キム玉丼	米、砂糖、ごま油、 でん粉	豚肉、昆布、鶏卵	生姜、にんにく、人参、 玉ねぎ、筍、白菜、大根、 ねぎ、にら	688
		かぼちゃの唐揚げ	油		かぼちゃ	27.7
		おひたし			小松菜、キャベツ、 もやし	
14金	○	白飯	米			589
		マーボーなす豆腐	油、砂糖、ごま油、 でん粉	豆腐、豚肉、みそ	なす、玉ねぎ、筍、人参、 ねぎ、生姜、にんにく、 椎茸	22.6
		中華和え	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、大根	
18火	○	地粉うどん	小麦粉			627
		肉うどん	砂糖	豚肉、油揚げ、なると	玉ねぎ、人参、ねぎ	25.7
		豆と芋のかりんとう	さつま芋、でん粉、油、 砂糖	ひよこ豆、豆乳		
		浅漬け			キャベツ、胡瓜、人参	
19水	○	旬の献立(夏野菜) ～トマト、なす、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜が入ったカレーです。～				
		白飯	米			648
		夏野菜カレー	油、砂糖、小麦粉	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト、 なす、かぼちゃ、生姜、 ピーマン、にんにく	21.5
		わかめサラダ	ごま油、砂糖	わかめ	キャベツ、胡瓜、コーン	
		冷凍みかん			みかん	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆7月6日(木)は、6年生は校外学習のため給食がありません。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	616
	たんぱく質(g)	24.1
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5	