

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる	たんぱく質
1	水	白ごはん	ししゃものから揚げ はりはりづけ ジャジャンどうふ	牛乳 子持ちししゃも こんぶ ぶた肉	みそ なまあげ かたくりこ ごま油 米こ さとう 油	白ごはん たまねぎ しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり 切り干し大根 にんにく たけのこ	673 Kcal
							28 g
							29 g
2	木	白ごはん	沖縄天ぷら イナムドゥチ タマナーチャンプルー 未来に残す郷土料理『沖縄県』	牛乳 ちくわ 堅とうふ ツナ	ぶた肉 なまあげ 白みそ みそ	白ごはん 油 てんぷらこ ごま油 さとう ホットケーキミックス	616 Kcal
							24 g
							23 g
							郷土料理給食
3	金	麦ごはん (増量)	夏やさいカレー フルーツラッシー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	チーズ チーズ	麦ごはん バター じゃがいも 油 こむぎこ さとう カレールウ	732 Kcal
							22 g
							22 g
6	月	白ごはん	はちみつトンカツ グリーンサラダ 大根とあげのみそ汁 おはなし給食	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ		白ごはん はちみつ 油 てんぷらこ ごま油 さとう パンこ クルトン	659 Kcal
							25 g
							26 g
							おはなし給食
7	火	白ごはん	星のハンバーグ きゅうりのピリから 冷やしそうめん汁 七夕デザート 七夕給食	牛乳 ハンバーグ かまぼこ うすあげ		白ごはん そうめん ごま さとう ごま油 七夕デザート	599 Kcal
							21 g
							17 g
							七夕給食
8	水	白ごはん	大豆としらすの揚げからめ カレー肉じゃが	牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉		白ごはん さとう じゃがいも 米こ かたくりこ 油 カレールウ	633 Kcal
							22 g
							22 g
9	木	白ごはん	ナスのミートグラタン とうがんスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	チーズ ベーコン	白ごはん 油 オリーブ油 はるさめ マカロニ パンこ	605 Kcal
							23 g
							20 g
10	金	麦ごはん	ピー肉丼 コーンかきたまスープ 白山めぐみんジオパーク給食	牛乳 ぶた肉 とり肉 きぬごしどうふ たまご	みそ ベーコン 大豆 たまご	麦ごはん ごま油 ごま 油 さとう かたくりこ	631 Kcal
							28 g
							20 g
							めぐみん給食
13	月	枝豆 ごはん	とりのこうみ揚げ ひすいあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 うすあげ わかめ	みそ	白ごはん ごま油 ごま かたくりこ 油 じゃがいも	622 Kcal
							22 g
							26 g
14	火	白ごはん	いわしフライ ラタトゥイユペンネ かぼちゃのポタージュ	牛乳 いわし ベーコン スキムミルク	とり肉	白ごはん オリーブ油 油 てんぷらこ ごま油 パンこ バター マカロニ さとう 米こ 生クリーム	716 Kcal
							26 g
							25 g
15	水	麦ごはん (増量)	大豆のキーマカレー フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆		麦ごはん 油 じゃがいも ゼリー さとう カレールウ 米こ	708 Kcal
							27 g
							18 g
16	木	白ごはん (増量)	豚キムチ丼	牛乳 ぶた肉		白ごはん 油 かたくりこ さとう ごま油	604 Kcal
							26 g
							21 g
17	金	ピタパン	ピロシキ もち麦のスープ	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	ベーコン 大豆 とり肉	ピタパン もち麦 油 じゃがいも 生クリーム 米こ	657 Kcal
							32 g
							27 g

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

