

日	献立	おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 (木)	スライスパン ジャム ミルク エビカツレツ スライスチーズ ハムサラダ わらび餅(抹茶)	ミルク スライスチーズ えび 白身魚 卵 ハム	スライスパン ジャム パン粉 小麦粉 油 ゆずドレッシング わらび餅(抹茶)	きゃべつ にんじん もやし ブロッコリー	727 Kcal 29.1 g 1.5 mg
2 (金)	米飯 ふりかけ ミルク とりの照煮 野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ チョコクレープ	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 チョコクレープ	米飯 ごま こんにゃく チョコクレープ	こんぶ にんじん ごぼう たけのこ しめじ 枝豆 ブロッコリー	668 Kcal 25.2 g 2.2 mg
5 (月)	米飯 味付のり ミルク 白身魚の香草フライ 棒棒鶏サラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク ほき チーズ 鶏肉	米飯 小麦粉 パン粉 春雨 ごま ごま油 棒棒鶏ドレッシング 小豆 白いんげん豆 上新粉	味付のり パジル きゃべつ にんじん もやし きゅうり パイン缶 甘夏缶 黄桃缶 みかん	562 Kcal 20.2 g 2.3 mg
6 (火)	味付パン 焼そば ミニトマト アーモンドフィッシュ ジョア(いちご)	豚肉 かつおいわし ジョア(いちご)	味付パン 中華そば アーモンド	たまねぎ もやし にんじん しめじ きゃべつ 青ねぎ ミニトマト	555 Kcal 23.0 g 1.5 mg
7 (水)	<セレクト給食> 米飯 福神漬 ミルク 夏野菜カレーorシーフードカレー 七夕星型ナタデココ	ミルク ベーコン チーズ えび いか 貝柱	米飯 油 じゃがいも カレールウ ナタデココ	福神漬 なす たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ホールトマト マッシュルーム パイナップル マンゴー	625 Kcal 18.7 g 2.0 mg
12 (月)	鮭ご飯 うりとそぼろの吉野汁 えびシューマイ ぶどうジュース	鮭 鶏肉 えび いとよりだい	米飯 ごま 片栗粉 吉野くず パン粉 小麦粉 ぶどうジュース	こんぶ うり にんじん しめじ 枝豆 土生姜 たまねぎ	501 Kcal 20.2 g 5.3 mg
13 (火)	黒糖パン ミルク ペンネのボロネーゼ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ アップルシャーベット	ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング アップルシャーベット	たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	606 Kcal 25.3 g 2.3 mg
14 (水)	クロワッサン ミルク ローストチキン スパゲティサラダ 甘夏フレッシュゼリー (3年生プッフェ) クロワッサンorくるみパンorアlicoパ-ル ハムステーキorロ-ストチキン スパゲティサラダorコーンサラダ コーンポタージュスープ 甘夏フレッシュゼリー	ミルク 鶏肉 ハム 生クリーム チーズ	クロワッサン スパゲティ マヨネーズ 甘夏フレッシュゼリー	ブロッコリー にんじん きゃべつ ごぼう	746 Kcal 37.8 g 2.6 mg
15 (木)	中華ちまき ミルク ビーフンのあえもの マンゴーフルーツ	ミルク 豚肉 卵 焼豚	もち米 ビーフン ごま ごま油	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん マンゴー	509 Kcal 21.4 g 1.1 mg
16 (金)	豚丼 ほうれん草のごまあえ ジョア(プレーン)	豚肉 ジョア(プレーン)	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ 青ねぎ にんじん 土生姜 ほうれん草	440 Kcal 23.6 g 2.1 mg
20 (火)	冷し五目うどん ミルク ピーチフレッシュゼリー	ミルク 油あげ 卵	うどん ピーチフレッシュゼリー	にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 しいたけ	464 Kcal 20.7 g 1.5 mg
21 (水)	ブリオッシュパン ミルク カレーシチュー アイスクリーム	ミルク 牛肉 チーズ アイスクリーム	ブリオッシュパン じゃがいも マカロニ カレールウ アイスクリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース	615 Kcal 24.3 g 1.8 mg
<b>栄養平均量</b>					585 Kcal 24.1 g 2.2 mg