



日(曜)	献立名			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作るもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3(月)	キャロットピラフ		スペインふうオムレツ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご パーコン ほたてがい しろいんげんまめ	こめ パター じゃがいも あぶら マカロニ	トマト にんじん かぶ たまねぎ コーン ピーマン キャベツ こまつな マッシュルーム	549	22.9
4(火)	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん)		ナッツとなつやさいのからあげ とうもろこし ★1ねんせい・とうもろこしのかわむき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん こむぎこ カシューナッツ	たまねぎ にんじん にら たけのこ ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが とうもろこし ほししいたけ にがり	683	27.6
5(水)	えだまめごはん		まめあじのなんばんづけ ごしきあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こあじてんぶんつき ヨーグルト	こめ さとう あぶら	えだまめ たまねぎ コーン こまつな もやし にんじん キャベツ	558	22.1
6(木)	かやくごはん		あげどうふのやくみソースかけ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう こんにやく	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし	575	21.4
7(金)	☆たなばたのこんだて ちらしずし		ほしがたコロッケ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう さけフレーク きんしたまご のり かまぼこ とうふ	こめ さとう こめ コロッケ あぶら そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん だいこん たまねぎ オクラ ゼリー(りんご)	678	20.5
10(月)	むぎごはん なっとう		にくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら こま	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな きゅうり もやし	606	24.2
11(火)	スパイシー ピザドック		じゃがいものスープに さわやかサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ひよこめ パーコン ほたてがい ウインナー	コッパパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく トマト ピーマン きゅうり にんじん コーン なつみかん キャベツ マッシュルーム	683	27.1
12(水)	キムたまどん (むぎごはん)		だいずとこざかなの あおのりふうみ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず にほし あおのり	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こま こむぎこ	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ にら たけのこ はくさいキムチ ねぎ こまつな もやし	644	29.3
13(木)	まめいり ストロガノフ (むぎごはん)		こんにやくサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター こま こんにやく さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり だいこん コーン すいか	613	20.7
14(金)	おきなわけんのこんだて ジューシー		さかなのこくとうかりんあげ もずくスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ ホキ もずく とりにく	こめ あぶら でんぶん こくとう こま	ほししいたけ にら たけのこ にんじん えのきだけ ねぎ パイナップル	574	26.8
17(月)	セレクトきゅうしょく! うみのひ							
18(水)	なすとトマトの スパゲティー		かいそうサラダ セレクトむしパン (ココアorかぼちゃ)	ぎゅうにゅう パーコン チーズ かいそう たまご バター	スパゲティー あぶら さとう こま ホットケーキミックス	なす たまねぎ にんにく パセリ にんじん ピーマン トマト きゅうり こまつな コーン かぼちゃ	695	28.3

※食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



＜小松菜マークの日＞

緑区にある小松菜農家 若谷さんの小松菜を使います



今月の給食から

＜4日＞ ☆皮むき体験☆

1年生のみなさんが、とうもろこしの中
むきのお手伝いをしてくれます。全校
約140本です。1年生のみなさんよ
くお願いします！



＜7日＞ ☆七夕献立☆

そうめんを天の川に、人参・大根を短冊に見
立てて、星空をイメージした”七夕汁”を作り
ます。

＜14日＞ ☆おきなわけんのこんだて☆

沖縄料理には暑さに負けない元気のもと
がいっぱい! 「ジューシー」は豚肉と昆布
の炊き込みご飯です。

＜18日＞ ☆セレクト蒸しパン☆

「かぼちゃ蒸しパン」「ココア蒸しパン」
の中から自分で選んでもらいます。
お楽しみに!