



日	こんだて	牛にゆう	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる	
1 火	かてうどん かて おちゃのは いり ちくわの てんぷら ゆでとうもろこし	○	うどん さとう こむぎこ じょうしんこ あぶら	ぎゅうにゆう こんぶ あぶらあげ ちくわ	ねぎ だいこん にんじん こまつな とうもろこし	618 kcal 25.4 g
2 水	ガパオライス スパイシービーンズ チンゲンサイのスープ	○	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン えのきたけ チンゲンサイ	584 kcal 27.3 g
3 木	てづくり えだまめチーズパン ひよこまめのトマトに パリパリフレックサラダ	○	きょうりきこ マーガリン さとう オリーブオイル じゃがいも こむぎこ あぶら コーンフレック	ぎゅうにゆう ベーコン チーズ とりにく ひよこまめ	えだまめ にんにく たまねぎ にんじん なす あかピーマン きピーマン トマトかん キャベツ もやし	598 kcal 21.9 g
4 金	なつやさいのカレーライス わかめサラダ メロン	○	こめ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト スズキーニ なす さやいんげん キャベツ もやし きゅうり メロン	589 kcal 17.9 g
7 月	たなばた ちらしずし さばの たつたあげ あまのがわ じる	○	こめ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら ふ そうめん	ぎゅうにゆう こんぶ あぶらあげ のり さば とりにく	ほししいたけ ごぼう かんぴょう にんじん えだまめ しょうが えのきたけ オクラ ねぎ	609 kcal 28.3 g
8 火	こぎつねごはん しお にくじゃが とうがんスープ	○	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ ぶたにく こうやどうふ とうふ	にんじん さやいんげん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ とうがん こまつな しょうが	585 kcal 27.0 g
9 水	マーボーなすどん わかめスープ しろごまプリン	○	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく こめみそ わかめ とうにゆう アガー	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ なす しめじ もやし	601 kcal 21.9 g
10 木	さんしょくピラフ スペインふうオムレツ ラタトゥイユ	○	アルファかまい あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース ピーマン にんにく あかピーマン きピーマン なす スズキーニ トマトかん	588 kcal 24.6 g
11 金	ひやしちゅうか だいずと じゃがいもの あまからあげ れいとうみかん	○	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう とりにく だいず	にんじん もやし えだまめ れいとうみかん	559 kcal 22.3 g
14 月	ごはん かみかみふりかけ しろみぎかなのフライ だいこんと あぶらあげの みそしる	○	こめ ごま さとう こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゆう じゃこ しおこんぶ おかか のり メルルーサ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	568 kcal 27.4 g
15 火	なすミートスパゲティ イタリアンサラダ レモンジュレのフルーツあえ	○	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく アガー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム なす キャベツ もやし トマト レモン みかんかん パインかん	585 kcal 21.8 g
16 水	レタスチャーハン やきにくサラダ かきたまスープ	○	アルファかまい ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく なると たまご	にんじん ねぎ グリンピース ホールコーン レタス にんにく しょうが もやし えだまめ だいこん こまつな	563 kcal 23.3 g
リザーブ きゅうしょく						
17 木	《共通メニュー》 カラフルサラダ ジュリエンスープ 《主食》 事前にひとつ選びます ピザナン てりやきナン 《デザート》 事前にひとつ選びます フロズンヨーグルト ソーダシャーベット みかんシャーベット	○	ナン あぶら さとう かたくりこ ソーダシャーベット みかんシャーベット	ぎゅうにゆう ベーコン チーズ とりにく フロズンヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン もやし にんじん えだまめ きピーマン ホールコーン あかピーマン キャベツ	561 kcal 23.5 g ピザナン, フロズンヨーグルトを 選んだ場合

※材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



「夏休み親子料理教室」 木島平村産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう



日時 令和7年8月5日(火)～8日(金) 10:00～

場所 文化会館たづくり 10階調理室

対象 市内在住小学3年生から中学3年生と保護者(2人1組)

内容 手作り枝豆チーズパン・夏野菜のボトフ・オニオンドレッシングサラダ・木島平村のりんごゼリー

※詳しくは7月5日号の市報をご覧ください。

