

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	コーン茶飯	○		米	とうもろこし	757 kcal
	鶏肉と大根のさっぱり煮		鶏肉	油, 砂糖	生姜, 人参, 大根, ねぎ, いんげん	30.7 g
	あおさの味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐, あおさ, 味噌, さば節	じゃが芋	ねぎ	21.5 g
						3.1 g
4火	常家豆腐丼	○	豚肉, 生揚げ, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, ピーマン	805 kcal
	春雨スープ		鶏肉, さば節	春雨, 白ごま	小松菜, ねぎ	31.7 g
	カットすいか				すいか	22.6 g
						2.9 g
5水	チキンカツサンド	○	鶏肉	パン, 小麦粉, パン粉, 油		766 kcal
	レモンドレッシングサラダ			油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, 人参, レモン, 玉ねぎ	33.2 g
	ミネストローネ		ひよこ豆	マカロニ	人参, 玉ねぎ, セロリ, トマト, にんにく, 生姜	31.2 g
						3.2 g
6木	リザーブドリンク	○			ぶどうジュース, オレンジジュース, りんごジュース	936 kcal
	酢豚丼		豚肉	米, 麦, じゃが芋, でんぷん, 油, 砂糖	生姜, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 干し椎茸, たけのこ	29.0 g
	野菜スープ		ベーコン		人参, キャベツ, ねぎ, エリンギ, にんにく, 生姜	20.2 g
	とうもろこし			とうもろこし1/3カット		3.1 g
 夏季休業期間 8/8(土)~8/21(金) 						
25火	梅若ごはん	○	しらす干し, わかめ	米	カリカリ梅	850 kcal
	豚肉の黒ごま焼き		豚肉	砂糖, 黒ごま		37.7 g
	切干大根の炒め煮		油揚げ	油, 砂糖	切干大根, 人参	28.5 g
	呉汁		さば節, 木綿豆腐, 味噌, 大豆	じゃが芋	大根, ごぼう, ねぎ	3.3 g
26水	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		762 kcal
	しいらのから揚げレモンソース		しいら	でんぷん, 油, 砂糖	玉ねぎ, レモン	36.5 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	油, 砂糖	小松菜, もやし, きゅうり, とうもろこし	36.3 g
	ジュリエンスープ		ベーコン	オリーブ油	人参, 大根, キャベツ, 生姜, にんにく	3.5 g
27木	鶏飯	○	のり, 鶏肉	米, 白ごま	たくあん漬, ごぼう, 人参, 葉ねぎ, ほうれん草, しめじ	802 kcal
	野菜と豚肉の角煮		豚肉	砂糖	大根, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, いんげん	30.5 g
						30.8 g
						3.2 g
28金	ごはん	○		米		804 kcal
	さばの味噌煮		鯖, 味噌	砂糖	生姜	37.8 g
	ごま和え			さとう, 白ごま	ほうれん草, 白菜, 人参	25.5 g
	かき玉汁		油揚げ, かまぼこ, さば節, 卵	でんぷん	人参, ねぎ	3.8 g
31月	豚キムチ焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん, 油, 砂糖, 白ごま	玉ねぎ, 人参, もやし, キムチ, ニラ	648 kcal
	わかめと豆腐のスープ		ポークハム, わかめ, 木綿豆腐, さば節	ごま油	人参, ねぎ	29.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	18.4 g
						4.7 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

今月の地場野菜は「じゃが芋」です



お知らせ

☆リザーブ給食

6日(木)は、飲み物のリザーブ給食です。選んだものを間違えないようにしましょう。
<オレンジジュース・りんごジュース・ぶどうジュース>

☆エプロンセット

給食最終日の給食当番はエプロンセットを持ち帰り、洗濯をして夏休み中(部活や三者面談時などの登校時等)か、始業式当日までに待って来てください。

2学期の給食は8月25日(火)から始まります。