




ひにち	ようび	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ		
					ち・にく・ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	火	やさいたっぷりカレー		ひじきのマリネ ひんやりだいふく	ぶたにく ひじき チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ トマト きゅうり ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう カレーパウダー	631	19.5
								20.8	2.4
3	水	ごはん		マーボー豆腐 パンサンスウ はちみつレモンゼリー	とうふ ぶたにく みそ だいず ハム ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん にら ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり レモン	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら はるさめ はちみつ	639	18.8
								23.3	1.6
4	木	わかめごはん		なすのはさみあげ ぐだくさんとうじる ヨーグルト	わかめ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	なす しょうが ごぼう ねぎ だいこん こまつな にんじん	こめ あぶら かたくりこ 砂糖	618	19.7
								21.0	2.3
5	金	はちみつレモントースト		スパゲッティサラダ カレービーンズ	ツナ ぶたにく ベーコン だいず チーズ ぎゅうにゅう	レモン きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース	パン バター はちみつ さとう スパゲッティ あぶら ごま	640	28.5
								22.9	2.3
8	月	きむたくごはん		ブロッコリーのちゅうかサラダ にくだんごスープ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー はくさい しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ はるさめ	536	19.3
								25.7	2.5
9	火	ごはん		とりのからあげ うめおかかあえ こまつなのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん きゅうり うめ にんじん えのき たまねぎ こまつな	こめ あぶら こめこ かたくりこ	611	19.7
								25.7	1.7
10	水	ごはん		なっとうあえ にくどうふ さくらのなし	なっとう のり かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ こまつな なし	こめ さとう しらだき あぶら	604	18.0
								25.9	1.5
11	木	やきうどん		レバーのケチャップあえ サイダーポンチ	ぶたにく レバー かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン みかん もも パイン	うどん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま サイダー ゼリー	555	16.8
								20.8	1.9
12	金	ごはん		しゃけのみそづけやき いそあえ すましじる	しゃけ みそ のり とりにく なると ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう えのき だいこん にんじん こまつな	こめ さとう あぶら	526	13.9
								23.0	1.8
15	月	けいろうのひ							
16	火	きぬがさどん		とうふとわかめのみそしる フルーツぎゅうにゅうかんてん	ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご わかめ かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき はねぎ パイン みかん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	621	20.6
								23.4	2.0
17	水	ごはん		さばのたつたあげ(ネキソース) とうにゅうたんたんスープ	さば ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にら にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ ちんげんさい	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	692	27.9
								23.6	2.0
18	木	セサミトースト		グリーンサラダ チキンとマカロニのトマトに	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ほうれんそう きゃべつ コーン たまねぎ にんにく トマト セロリ パセリ	パン バター ごま さとう あぶら オリーブオイル マカロニ	597	22.0
								26.3	1.9
19	金	きんぴらごはん		ほうれんそうのしらあえ こんさいのみそしる おはぎ	ぶたにく ひじき とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう ごぼう れんこん だいこん こまつな	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら おはぎ	604	17.1
								21.2	2.1
22	月	ごはん		みそだれやきにく おとうふだんごじる つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく とうふ とりにく みそ たまご かんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ まいたけ ねぎ にんじん はねぎ こまつな はくさい しいたけ みかん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま オレンジジュース	655	19.6
								26.7	2.0
23	火	しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ							
24	水	ごはん		イカのこうみあげ ツナとやさしいごまあえ さつまじる	いか ツナ とりにく とうふ みそ あおのり ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ	こめ こむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	607	15.4
								25.8	1.9
25	木	タコライス		ABCスープ ミルクくずもち	ぶたにく ぎゅうにく だいず ベーコン きなこ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ トマト きゃべつ パセリ	こめ むぎ あぶら さとう ワナンのかわ こめこ かたくりこ	671	19.2
								26.2	1.9
26	金	わふうスパゲッティ		にんじんポタージュ バナナマフィン	ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	えのき にんにく かぶ こまつな パナナ たまねぎ にんじん コーン パセリ	スパゲッティ こめこ こむぎ さとう バター むしパンミックス	595	21.4
								21.5	2.4
29	月	ビビンバ		はるさめスープ ぶどうたべくらべ	ぶたにく みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのき たまねぎ ねぎ こまつな ぶどう マスカット	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	530	14.7
								19.9	2.3
30	火	ごはん		とうふのつくねやき マヨネーズあえ はっほうみそしる	とりにく ひじき しょうが きゃべつ ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ	ねぎ ちんげんさい しょうが きゃべつ だいこん えのき コーン にんじん ほうれんそう たまねぎ れんこん	こめ かたくりこ パンこ さとう ごま マヨネーズ あぶら	608	20.5
								23.9	1.9
<div>まだまだ残暑が続きます。元気に学校生活をおくるために朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを大切にしましょう。</div>								607	19.6
								23.3	2.0
								650 (小学校中学年)	14.4 ~21.7 2.0未満

