

月	火	水	木	金
				<p>*都合により献立を変更することがあります。</p> <p>*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p>
				<p>おもにエネルギーになる →</p> <p>おもに体を作る →</p> <p>おもに体の調子を整える →</p>

<p>3日 801 kcal/29.1g/3.5g</p> <p>サワーかん</p> <p>スパゲティ ミートソース ツナコーンサラダ</p> <p>ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★ビサチーズ、オイルツナ、★乳酸菌飲料、粉寒天</p> <p>しょうがにんにく、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト缶詰(ホール)、トマトケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)</p>	<p>4日 855 kcal/32.7g/2.7g</p> <p>とうもろこし</p> <p>ピリ辛肉じゃが</p> <p>ごはん 呉汁</p> <p>米、麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、大豆(国産、乾)、木綿豆腐、みそ</p> <p>玉葱、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、とうもろこし</p>	<p>5日 815 kcal/29.4g/2.6g</p> <p>たらのラビゴットソース</p> <p>ガーリックライス 白いんげん豆のポタージュ</p> <p>米、麦、サラダ油、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、ベーコン、たら、白いんげん豆(乾)、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★粉チーズ</p> <p>にんにく、★トマト、玉葱、にんじん、セロリー、コーン(冷凍)、パセリ</p>	<p>6日 792 kcal/35.7g/3.4g</p> <p>ごま和え</p> <p>ホキの麦みそ焼き</p> <p>ごはん だんご汁</p> <p>米、麦、上白糖、★白すりごま、冷凍白玉もち</p> <p>★牛乳(飲用)、ホキ、赤みそ、油揚げ、鶏肉</p> <p>★ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ</p>	<p>7日 817 kcal/27.2g/2.5g</p> <p>星空ゼリー</p> <p>七タオムライス きのこのクリームスープ</p> <p>米、麦、サラダ油、★有塩バター、薄力粉、マカロニ、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、鶏肉、★たまご、★牛乳(調理用)、★生クリーム、粉寒天</p> <p>玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、トマトケチャップ、えのきたけ、こまつな、ぶどうジュース</p>
<p>10日 849 kcal/33.4g/2.6g</p> <p>抹茶ミルクかん</p> <p>ねぎ塩豚丼 豆乳入りみそ汁</p> <p>米、麦、ごま油、サラダ油、でんぷん、じゃがいも、上白糖</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、★調製豆乳、粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム</p> <p>にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな</p>	<p>11日 835 kcal/31.2g/2.7g</p> <p>青菜とツナの和え物</p> <p>さばの文化干し</p> <p>ごまごはん みそ汁</p> <p>米、麦、★白いりごま、じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用)、さば文化干し、オイルツナ、油揚げ、カットわかめ、みそ</p> <p>こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ</p>	<p>12日 863 kcal/29.2g/3g</p> <p>目玉焼き</p> <p>白ごまプリン</p> <p>タコライス 海藻サラダ</p> <p>米、サラダ油、ごま油、上白糖、★練りごま白、★白すりごま、黒砂糖</p> <p>★牛乳(飲用)、豚ひき肉、★たまご、海藻ミックス、粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム</p> <p>にんじん、玉葱、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>13日 755 kcal/32.2g/3g</p> <p>ししゃもの磯部揚げ</p> <p>おかか和え</p> <p>サイファン 春雨スープ</p> <p>米、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん、薄力粉、揚げ油、普通はるさめ(乾)</p> <p>★牛乳(飲用)、豚肉、★ししゃも、あおのり、★たまご、おかか削り、豚肉、木綿豆腐、★うずら卵(水煮)</p> <p>にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、こまつな、キャベツ、だいこん、しょうが、ねぎ</p>	<p>14日 858 kcal/25.9g/2.9g</p> <p>ミルクコーヒー</p> <p>わかめサラダ</p> <p>手作りナン ターメリックライス キーマカレー</p> <p>薄力粉、強力粉、上白糖、★有塩バター、米、麦、サラダ油、じゃがいも、★白いりごま、ごま油</p> <p>★ミルクコーヒー、★牛乳(調理用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、カットわかめ</p> <p>玉葱、トマト缶詰(ホール)、しょうがにんにく、セロリー、にんじん、キャベツ、きゅうり</p>

しっかりと食べて



夏ばて予防!

お知らせ

- ◎ 2学期の給食は9月1日(金)から開始となります。
- ◎ 7月の給食費の引き落としは7月5日(水)となっております。残高のご確認をお願いします。
- ※ 8月7日(月)も引き落としはございます。お忘れないうちにご協力をお願いします。