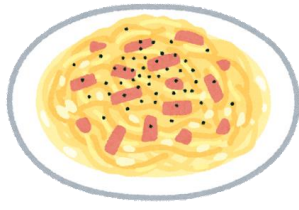
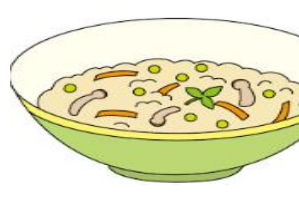
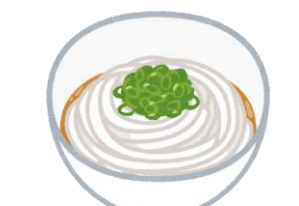


		献立名			エネルギー	たんぱく質	主に体をつくる食品（赤）		主に調子を整える食品（緑）		主に熱や力になる食品（黄色）	
日	曜	主食	のみのもの	おかず	Kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火	半夏生献立			728	27.5	たこスライス	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	にんにく セロリー 玉葱 とうもろこし	スパゲティ 焼きふ 砂糖	オリーブ油 ごま油 油 バター
		 たこと如りのﾊﾞｰﾊﾞｰﾛﾝﾁｰﾝ	 牛乳	鉄分たっぷりサラダ らふく								
2	水	 ご飯	 牛乳	さばのスタミナ焼き おかか和え しめじと野菜のみそ汁	671	31.5	まさば かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく ねぎ もやし えのきだけ だいこん ほんしめじ	精白米 砂糖 こんにゃく	油
3	木	 ご飯	 牛乳	スタミナ焼き肉丼 トック入りスープ ごはんのせて 食べましょう	757	31.3	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん トック	ごま油 油
4	金	世界の料理:アメリカ			703	26.2	豚肉 鶏肉 豆腐 えび おから 豆乳	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん トマト缶詰	玉葱 とうもろこし キャベツ しょうが	精白米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター オリーブ油
		 ジャンバラヤ	 牛乳	せん切り野菜のスープ 秘密のブラウニー								
7	月	七夕献立			681	28.8	豚肉 油揚げ 枝豆 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな オクラ	しょうが たけのこ 干し椎茸 なす	精白米 砂糖 そうめん 麩	油
		 枝豆入り混ぜ寿司	 牛乳	鉄火なす そうめん汁								
8	火	 焼きそば	 牛乳	青のりポテト 元気もりもりたたききゅうり	741	27.0	豚肉	牛乳 青のり	にんじん 青ピーマン	もやし キャベツ きゅうり にんにく	中華めん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま
9	水	 ご飯	 牛乳	鶏むね肉の黒酢あんかけ なめこ野菜のみそ汁	703	30.4	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが れんこん 玉葱 なめこ だいこん ねぎ	精白米 でんぷん じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油
10	木	 ご飯	 牛乳	中華丼 冬瓜入りスープ 豆花 ごはんのせて 食べましょう	735	27.0	豚肉 えび うずら卵 ｽｰﾌﾟ 豆乳	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん チンゲンツァイ こまつな 万能ねぎ	しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい とうがん パインアップル みかん	精白米 でんぷん 砂糖	油 ごま油
11	金	 蒸し中華めん	 牛乳	担担麺 ゆでとうもろこし	842	33.8	豚骨 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ とうもろこし	中華めん 砂糖 でんぷん	ごま油 練りごま
14	月	1週間早い 食育の日献立			705	29.5	まあじ 豆腐	牛乳	おかひじき にんじん こまつな	キャベツ じゅんさい えのきだけ	精白米 薄力粉 生パン粉 ドライパン粉	油 白ごま
		 ご飯	 牛乳	手作り鰻フライ 夏のシャキシャキ和え 夏のすまし汁								
15	火	 うどん	 牛乳	おろしつけめん（汁） かしわ天	650	32.5	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ	だいこん わらび しめじ なめこ しょうが	うどん 薄力粉	油
16	水	 ご飯	 コーヒー 牛乳	夏野菜カレー サイダー入 フルーツポンチ ごはんのせて 食べましょう	822	20.4	鶏肉	コーヒー牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ トマト缶詰	にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマン ズッキーニ りんご みかん パインアップル 黄桃	精白米 薄力粉	油

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★7月分給食費の口座引き落としは7月29日（月）、9月分給食費の引き落としは8月27日（火）です。

両日とも、前日までにご入金をよろしくお願いいたします。