



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		867Kcal 31.6g	
	鶏の南蛮揚げ	鶏肉		☆精白米・麦		
	コーンポタテ			でん粉 食物油・ごま		
	子やチャンフルー みそ汁 果物	豆腐・鶏卵・☆豚肉 油揚げ・みそ	☆薬葱	ホールコーン ごま キャベツ 果物		☆じゃが芋 バター 食物油
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		853Kcal 27.3g	
	夏野菜カレー	☆豚肉 ☆うすらの卵	脱脂粉乳・チーズ ☆トマト・人参	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・カレー粉		
	グリーンサラダ		☆小松菜	玉葱・☆なす・☆南瓜 クリンピース キャベツ・☆きゅうり グリーンパプリカ・ホホジロ人参 福神漬 果物		食物油
	福神漬 果物					食物油
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		749Kcal 26.7g	
	信田煮	油揚げ・鶏卵	ひじき 人参 ほうれん草	☆精白米・麦 春雨		
	じゃが芋ととうがんの煮物	鶏肉	人参 さやいんげん	とうがんと☆干し椎茸 ☆じゃが芋・でん粉		
	金時豆 みそ汁 おきあみ佃煮	金時豆 油揚げ・みそ おきあみ佃煮	☆薬葱	☆なす		
6 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳		847Kcal 35.4g	
	チャーシューめん	☆豚肉・みそ	人参・☆薬葱	中華めん でん粉		ごま・かき油 ごま油 食物油
	桜海老入りシューマイ	☆桜海老・たら	ほうれん草	玉葱		小麦粉
	青菜とひじきの煮びたし ずいか	油揚げ	☆小松菜 ひじき	☆干し椎茸・キャベツ ☆ずいか		食物油
7 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		771Kcal 22.3g	
	星のクロック	豚肉		☆精白米・麦 じゃが芋・パン粉		食物油
	豚肉と豆の味噌汁立て	大豆・☆豚肉・みそ	ひじき 人参 さやいんげん	玉葱 ごぼう・☆干し椎茸		しらす ごま油
	そうめん汁 ミニトマト 七夕ゼリー	なると巻き	☆薬葱 ☆ミニトマト	玉葱・☆干し椎茸 パイン・☆みかん缶		そうめん
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		852Kcal 32.4g	
	元氣丼	鶏卵・☆豚肉	☆小松菜・人参 ☆薬葱	☆精白米・麦		食物油
	みそ汁	油揚げ・みそ		玉葱・大根・ごぼう 大根		
	煮しめこし 果物			もろこし 果物		
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		782Kcal 30.4g	
	焼きしゃち	しゃち		☆精白米・麦		
	南瓜のほろ煮	鶏肉・☆豚肉	がぼちゅ ☆小松菜	ほんしめじ・グリル・ス キャベツ		食物油
	みそ汁 豆入りコリア 昆布の佃煮	豆腐・油揚げ・みそ	豆乳・脱脂粉乳 昆布の佃煮			エアリンの素
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		781Kcal 34.6g	
	焼き肉	☆豚肉	ピーマン 人参	☆精白米・麦		食物油・ごま
	ワカメスープ	ベーコン	☆薬葱	玉葱・キャベツ もも缶 玉葱・筍		ごま
	えだまめ ずいか	えだまめ		☆ずいか		
13 (水)	食パン山形・牛乳		☆牛乳		857Kcal 30.1g	
	メキシカンポークステーキ	☆豚肉	チーズ・脱脂粉乳 人参 ☆トマト	パン ☆じゃが芋 小麦粉		食物油・バター
	フルーツゼリーの豆乳デザート		寒天・ヨーグルト	玉葱・ほんしめじ クリンピース もも・バナナ・りんご 缶 ぶどう・りんご(果糖)		
	メイプルジャム アーモンドフィッシュ		かたくりいわし	メイプルジャム アーモンド		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 に、なる	緑の仲間 体の調子を整える	間の仲間 を、整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
14 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き 野菜のピーナッツ和え みそ汁 ミニトマト	鶏卵・☆豚肉	☆牛乳 ☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ☆小松菜 ☆菜菔 ☆ミニトマト	玉葱 キャベツ 玉葱	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 ごま・食用油	731Kcal 299g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばの煮付け ひじきの佃煮 けんちん汁 果物	さば 大豆・さつまいも 豆腐・鶏肉	☆牛乳 ひじき	にら 人参 ☆小松菜 人参	玉葱 グリーンピース 大根・ごぼう 果物	☆精白米・麦 ごま油 ごま ☆じゃが芋・でん粉 こんにゃく	706Kcal 310g
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆なす丼 トマトと卵のスープ やわらか杏仁豆腐	☆豚肉・鶏肉・みそ	☆牛乳	人参・☆菜菔 ☆小松菜 ☆トマト	☆なす・玉葱・筍 ☆干し椎茸 玉葱	☆精白米・麦 でん粉 食用油 でん粉	808Kcal 290g
20 (水)	コーンポテト(麦)・牛乳 魚の野菜煮 マッシュポテト チーズのさわさわスープ 果物	鶏肉 さば	☆牛乳 ☆牛乳	赤ピーマン ☆トマト・ピーマン ☆トマト	ホールコーン・玉葱 グリーンピース ☆なす・玉葱 ズッキーニ 玉葱 果物	☆精白米・麦 でん粉 食用油・オリーブ油 ☆じゃが芋 パン粉	789Kcal 318g
21 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 スタミナ丼 青のりポールのスープ すいか	鶏卵・☆うなぎ 油揚げ たら	☆牛乳 ☆牛乳 ☆青海苔	人参 人参・☆菜菔	玉葱・ごぼう グリーンピース・☆干し椎茸 玉葱・大根・☆干し椎茸 ☆すいか	☆精白米・麦 春雨・でん粉	780Kcal 302g
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳 春巻き いかの中華め ワンタンスープ わかめしらすゆかりかけ シューアイス	豚肉 いか ☆豚肉・なると巻き	☆牛乳 わかめ わかめ・しらす 生クリーム	人参・ニラ 人参 チンゲンサイ	玉葱・キャベツ・筍 玉葱・グリーンアスパラ ほんしめじ キャベツ・玉葱 梅干し	☆精白米・麦 春雨・小麦粉 食用油 マヨネーズ・かき油 食用油・ごま油 ごま油 ごま	840Kcal 291g
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳 手作りハンバーグ(豚肉・牛乳) おひたし みそ汁 のり佃煮 デザート	豆腐・☆豚肉・鶏肉 鶏卵・おから 蕨・みそ	☆牛乳 脱脂粉乳 ひじき	☆小松菜 ☆菜菔	玉葱・☆しめじ キャベツ・ホールコーン 玉葱	☆精白米・麦 パン粉・でん粉 バター・食用油	752Kcal 324g

【お知らせ】

☆は県内産のものです。

☆中郷中学校・・・25日(月)は、給食がありません。

今月のじゃが芋は、「三島市」でとれた「三島馬鈴薯」を使用します。「三島馬鈴薯」は、おいしいことで全国的に有名で、一流ホテル等にも収められています。



すいかは、「平井すいか」を使用します。函南町平井で作られるすいかで、甘く、シャキシャキしていて、高級すいかとして知られています。



1日の「コーンポテト」のじゃが芋は、JAの教育助成事業により無償でいただいた「三島馬鈴薯」を使います。