

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 【あか】	主に体の調子を整える食品 【みどり】	主に熱・力をつくる食品 【き】	熱量 kcal		備考		
日	曜日	しゅじょく	おかず デザート				たんぱく質 g	脂質 g		食塩相当量 g	
3	月	ごはん	シウマイ もやしのちゅうかあえ あつあげとたまねぎのちゅうかいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	にんじん きゅうり にんにく しょうが	もやし たまねぎ ピーマン ほうれんそう	ねぎ しらたき	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	あぶら ごま あぶら ごまあぶら	603 kcal 23.5 g 18.7 g 1.9 g	
4	火	ごはん	いかメンチカツ だいたいのいそに きんぴらじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう いか ちくわ だいず	にんじん ごぼう だいこん	ひじき みそ	ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	パンこ ゼリー	634 kcal 21.6 g 16.8 g 2.5 g	
5	水	カレーライス (むぎごはん)	ポークカレー キャベツのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	しょうが たまねぎ トマト きゅうり	にんにく にんじん キャベツ		こめ あぶら じゃがいも カレールー	むぎ さとう	616 kcal 22.2 g 17.0 g 2.1 g	ぐんし りくじょう たいかい
6	木	ごはん	さばのごまだれかけ ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご	ごぼう にんじん チンゲンサイ	さやいんげん えのきたけ		こめ あぶら さとう かたくりこ	ごま	632 kcal 24.2 g 22.8 g 1.9 g	
7	金	フレッシュトマトの ポロネーゼ	ブロッコリーとコーンのサラダ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ チーズ	にんにく トマト コーン マッシュルーム	たまねぎ にんじん パセリ	にんじん	こめ あぶら エッグケアマヨネーズ クレープ	スバゲティ さとう ごま	644 kcal 26.0 g 28.0 g 2.0 g	ぐんし りくじょう たいかい よびび
10	月	ごはん	ギョウザ ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが ねぎ とうふ	キャベツ ピーマン しょうが にら	にんじん	こめ あぶら ギョウザのかわ かたくりこ	さとう ごまあぶら	620 kcal 26.1 g 17.1 g 2.4 g	
11	火	ごはん	あんかけとうふステーキ たくあんあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	キャベツ たまねぎ さやいんげん せんざりだいこんづけ	もやし たまねぎ		こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	さとう ごま	602 kcal 20.1 g 14.7 g 2.2 g	
12	水	きなこあげパン (コッペパン)	かいそうサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう きなこ スキムミルク かいそうミックス	にんじん たまねぎ もやし パセリ	きゅうり かんでん		コッペパン グラニューとう あぶら ドレッシング		613 kcal 22.8 g 23.1 g 2.3 g	
13	木	コーンごはん	カレーロール ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	セロリー にんじん トマト		こめ あぶら じゃがいも マカロニ	パンこ	608 kcal 18.0 g 16.0 g 2.2 g	
14	金	ごはん	あつやきたまご きりぼしだいこんのもの さつまじる はとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ごんにやく きりぼしだいこん さやいんげん	ごぼう しいたけ きりぼしだいこん		こめ あぶら さつまいも ぎゅうにゅうプリン	さとう	608 kcal 23.2 g 15.6 g 1.8 g	
17	月	ぶたキムチ どんぶり (むぎごはん)	たまごいりコンスープ ミニレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	しょうが たまねぎ コーン しらたき	にんじん にら パセリ	にんじん	こめ あぶら ごま かたくりこ ゼリー	むぎ さとう	610 kcal 26.8 g 14.5 g 1.4 g	
18	火	クリーム スバゲティ	さつまいもサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめ チーズ	にんじん パセリ にんにく きゅうり	たまねぎ えのきたけ しめじ		スバゲティ さつまいも あぶら ドレッシング エッグケアマヨネーズ	さつまいも	581 kcal 18.9 g 16.1 g 1.1 g	
19	水	ごはん	ちびけんさんいしめんチカツ ひじきのマリネ とんじる おこめのみそ ハム	ぎゅうにゅう いしめん ひじき すけそうだらすりみ ハム とうふ	キャベツ ごぼう にんじん コーン ごんにやく	きゅうり だいこん ねぎ		こめ あぶら パンこ じゃがいも ムース	さとう パンこ	696 kcal 23.7 g 23.6 g 2.2 g	まち とういつ こんだて
20	木	ごはん	とうふハンバーグのチリソースかけ パンサンスー ワンドゥンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	しょうが きゅうり にんじん ごまつな	にんにく もやし ねぎ しいたけ		こめ あぶら かたくりこ ごま ワンドゥンのかわ	さとう はるさめ	601 kcal 21.9 g 15.3 g 2.6 g	
21	金	ごはん	はるまき もやしのナムル マーボドウフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ しょうが しいたけ	きゅうり たまねぎ にんにく ねぎ グリーンピース	もやし	こめ ごまあぶら あぶら はるまきのかわ かたくりこ	ごま	686 kcal 23.2 g 25.8 g 1.6 g	
24	月	カレーそぼろ どんぶり (ごはん)	ぐたくさんみそじる はとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ	しょうが だいこん ピーマン しめじ		こめ あぶら じゃがいも ゼリー	さとう	602 kcal 24.7 g 17.2 g 1.8 g	
25	火	しおラーメン (ちゅうかめん)	にらまんじゅう きりぼしだいこんのサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	キャベツ にんじん にんにく きゅうり	たまねぎ もやし しょうが にら ねぎ	にら	ちゅうかめん あぶら タルト ドレッシング にらまんじゅうのかわ		673 kcal 25.8 g 16.9 g 2.8 g	6ねんせい こうがい がくしゅう
26	水	まるパン	コロケ コーンスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ		パン あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ ドレッシング	パンこ	601 kcal 22.2 g 21.3 g 1.9 g	
27	木	ロコモコどんぶり (ごはん)	ハンバーグ チーズいりサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク	キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ パセリ		こめ さとう あぶら		639 kcal 23.7 g 17.8 g 2.0 g	
28	金	シュガートースト (しよくパン)	チキンとキャベツのサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	キャベツ セロリー コーン		しよくパン あぶら グラニューとう じゃがいも マーガリン ドレッシング		665 kcal 21.3 g 29.3 g 3.2 g	

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生(8~9歳)の基準値		月の平均値
熱量	650kcal	627 kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	28%
食塩相当量	2.0g以下	2.1g

7月分の給食費引落日・・・7月3日(水)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・こめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：埼玉県、秋田県 ・にんにく：香川県
- ・ピーマン：茨城県、岩手県 ・じゃがいも：長崎県、静岡県 ・ごぼう：青森県、群馬県 ・しょうが：高知県 ・セロリー：長野県、茨城県 ・トマト：愛知県、山形県
- ・だいこん：千葉県、青森県 ・しめじ：長野県、静岡県 ・たまねぎ：千葉県、香川県 ・ねぎ：茨城県 ・パセリ：長野県、千葉県 ・にんじん：千葉県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・キャベツ：愛知県、長野県 ・にら：栃木県 ・えのきたけ：長野県 ・ほうれんそう：群馬県、栃木県 ・さつまいも：千葉県、高知県