

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal 基準値 830
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油類	
1	月		豚丼 牛乳	中華麺サラダ キャベツと厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 パプリカ にら	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん 中華麺	ごま油	793kcal
2	火		ごはん 牛乳	ししゃもの天ぷら ひじきの炒り煮 トマトの卵とじ	鶏肉 豆腐 大豆 卵	牛乳 ししゃも ひじき	人参 いんげん トマト	玉ねぎ ねぎ たけのこ	ごはん	アーモンド 油	839kcal
3	水		フルーツパン 牛乳	チーズオムレツ 茎わかめサラダ ウインナーじゃが	卵 ウインナー	牛乳 チーズ 茎わかめ	人参 小松菜	キャベツ しめじ 玉ねぎ グリーンピース	フルーツパン じゃがいも	ごま	814kcal
4	木	七夕献立	枝豆とコーンのごはん 牛乳 七夕デザート	星形メンチカツ 梅あえ 天の川汁	豚肉 なると	牛乳	人参 おくら	玉ねぎ 枝豆 梅 コーン 大根 しいたけ きゅうり	ごはん パン粉 そうめん		755kcal
5	金		ごはん 牛乳 味付けのり	魚の塩焼き なすとピーマンの中華炒め えびと豆腐のスープ	えび 魚 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ピーマン 小松菜	にんにく なす 生姜 たけのこ 玉ねぎ もやし えのき	ごはん		735kcal
8	月		ごはん 牛乳	かぼちゃコロケ 小松菜のごまあえ 厚揚げのそぼろ煮	大豆 豚肉 うずらの卵 厚揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 キャベツ しいたけ なす コーン	ごはん パン粉	油 ごま	885kcal
9	火		ごはん 牛乳 チーズ	ひじき入り卵焼き トマト入り春雨サラダ 五目豆腐	卵 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ ひじき	人参 トマト 絹さや	たけのこ もやし しいたけ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 春雨		772kcal
10	水	なんと ハートフル ランチ	麻婆トマトライス 牛乳 いちごヨーグルト	たまねぎドレッシングサラダ とろふわスープ	五箇山豆腐 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ 生姜 たけのこ もやし ねぎ きゅうり グリーンピース 白菜 なめこ	ごはん	ごま油 油	742kcal
11	木		ごはん 牛乳	豚肉とポテトのにらソースがらめ アーモンドあえ あおさ汁	豚肉 豚レバー 豆腐	牛乳 あおさ	人参 にら 小松菜	キャベツ 生姜 玉ねぎ えのき ねぎ	ごはん じゃがいも	アーモンド	759kcal
12	金		ごはん 牛乳	魚のにんにくみそ焼き 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものうま煮	魚 大豆 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	にんにく もやし 玉ねぎ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも	ごま油	783kcal
16	火		ごはん 牛乳	豆腐の肉みそかけ たくあんのレモンあえ 鶏ごぼうスープ	五箇山豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 生姜 たくあん きゅうり キャベツ レモン	ごはん じゃがいも		816kcal
17	水		コッペパン 牛乳	ウインナー 焼きそば フルーツポンチ	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ バナナ 玉ねぎ みかん パイナップル もも	コッペパン 中華麺	油	859kcal
18	木		ごはん 牛乳 冷凍みかん	魚の竜田揚げ 切干大根のおひたし 夏野菜のみそ汁	魚 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 おくら	切干大根 しめじ なす 玉ねぎ もやし 生姜 ズッキーニ みかん	ごはん	ごま	738kcal
19	金	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳	大豆入りミートローフ 海藻トマトサラダ ポテトスープ	豚肉 卵 牛肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	★トマト 人参 ピーマン 小松菜	★にんにく ★キャベツ ★玉ねぎ ★きゅうり ★コーン	★自然給食米 ★じゃがいも ★パン粉	ごま油	761kcal
22	月		ハヤシライス 牛乳	オムレツ ビーンズサラダ	牛肉 卵 大豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 エリンギ グリーンピース 玉ねぎ キャベツ	ごはん 麦	油	788kcal
23	火		チャブチェ丼 牛乳	キャベツの甘酢あえ 中華とうふ汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ たけのこ もやし パイナップル えのき	ごはん 春雨	ごま油 ごま	739kcal
24	水	終業式	ごはん 牛乳 すいか 	鮭の夏野菜ソースかけ 白玉スープ	鮭 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ 大根 なす ねぎ ズッキーニ すいか	ごはん 米粉 白玉もち	オリーブオイル	776kcal
8月											
28	水	始業式	コッペパン 牛乳	白身魚フリッター ジャーマンポテト キャベツとオクラのスープ	白身魚 ベーコン	牛乳	人参 パセリ おくら	玉ねぎ もやし キャベツ	コッペパン じゃがいも	油	720kcal
29	木		ガパオライス 牛乳 冷やしトマト	(ひき肉と野菜炒め) (目玉焼き) フルーツヨーグルト	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ もも みかん パイナップル	ごはん	油	745kcal
30	金		ゆかりごはん 牛乳	魚のしょうが焼き わかめと大豆のサラダ 親子煮	大豆 魚 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 絹さや	たけのこ 生姜 しそ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも	ごま 油	770kcal

○ 今月の地場産食材

米(富富富)、小松菜、にら、トマト、きゅうり、じゃがいも、さつまいも、大豆、黒大豆

ズッキーニ、玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、ねぎ

○ なんと自然給食ものがたり

自然栽培米ごはん、にんにく、玉ねぎ、トマト、じゃがいも

(★印は、農薬や化学肥料を使用せずに栽培された農作物が使用された給食です。)

