


日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15	金	南小6年	米こパン 牛乳 マーマレード ますとアスパラガスのあげに キャベツとコーンの サラダ 春雨スープ	ます だいず	牛乳 みかん	にんじん アスパラガス にんじん	 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも でんぶん さとう	油 油	648 28.0	851 36.2
18	月	南小6年	ごはん 牛乳 にらとたまごのソテー フルーツカクテル チキンカレー	たまご ベーコン	牛乳	にら にんじん	キャベツ たけのこ みかん もも りんご パインアップル 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 さとう じゃがいも	油 油 ルウ バター	743 24.1	878 35.4
19	火		ごはん 牛乳 とり肉の梅みそやき じゃがいもとツナのすりごま いため(うんめもんメニュー) 五目汁	とり肉 みそ ツナ	牛乳	はねぎ	うめ しょうが にんにく たけのこ こんにやく	米 さとう じゃがいも さとう	ごま油 ごま	食育の日 村上 うんめもん こんだて	
20	水		ごはん 牛乳 山北産たらの米こあげ レモンソースがけ 切干大根のいために いわふねふのおつけ	たら うすあげ あさり みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが レモン だいこん こんにやく えのきだけ	米 でんぶん こめこ さとう さとう ふ じゃがいも	油 油	653 27.4	777 33.7
21	木	山中	ゆかりごはん 牛乳 大豆とひじきのチーズやき シヤキンヤキサラダ かぶのスープ	だいず ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ かぶ	米 さとう パンこ じゃがいも さとう	オリーブ油 オリーブ油	637 24.1	
22	金		ごはん 牛乳 ししゃものお好みあげ (小1~3年1コ、他2コ) のりすあえ おやこに	ししゃも のり とり肉 たまご	牛乳	にんじん	しょうが こまつな にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ こんにやく	米 こむぎこ さとう ふ じゃがいも さとう	ごま油 マヨネーズ(卵なし) 油	708 28.7	803 31.7
25	月		ソフトめん 牛乳 ゆでたまご かいそうサラダ 夏野菜ミートソース	たまご ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト にんじん さやいんげん	もやし とうもろこし 玉ねぎ なす マッシュルーム しょうが にんにく	めん さとう さとう	油 油 ルウ	684 28.8	895 36.9
26	火		ごはん 牛乳 豆みそ アスパラガスのごまあえ 肉じゃが	だいず みそ ぶた肉	牛乳	にんじん アスパラガス にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ こんにやく	米 さとう さとう じゃがいも さとう	油 ごま 油	食物せんい たつぱり こんだて	
27	水	小学校5年	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい (小1コ、中2コ) こんにやくサラダ マーボーどうふ	たら だいず どうふ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	とうもろこし 玉ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ 長ねぎ たけのこ にんにく しいたけ	米 でんぶん こむぎこ パンこ さとう さとう でんぶん さとう	ラード ごま ごま油 ごま油 油	685 26.6	817 31.2
28	木	小学校5年	ごはん 牛乳 いわしのかばやき 夏野菜サラダ なすのみそ汁	いわし	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり なす しめじ 玉ねぎ	米 でんぶん さとう さとう	油 油	666 26.5	809 32.6
29	金		ごはん 牛乳 ますの梅マヨネーズやき くわがめのきんぴら こじる	ます みそ うすあげ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんじん にんじん	うめ とうもろこし だいこん こんにやく ごぼう えのきだけ	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ(卵なし) 油	661 27.4	798 34.1

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

今月の地元の食材は、コシヒカリ、かながしら、たら、塩、たけのこ、ふきです。