

日付	行事	こんだてめい	加口(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (月)	4-1 ランチ ルーム	むぎいりごはん かんこくふう みぞしる  フルコギふういためもの	649 25.4 20.9	ぎゅうにゅう くわかめ みぞ	ぶたにく とうふ たまねぎ しいたけ	にんにく しょうが にら もやし ねぎ	こめ すりごま ごまあぶら	むぎ さとう	
2 (火)		むぎいりごはん セルフカバオライス  チンゲンサイと とうふのスープ れいとうパン	649 28.0 19.5	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	たまご とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ パン	こめ サラダあぶら	むぎ	
3 (水)	授業参観	むぎいりごはん フォー  とりにくのしおからあげ いそべあえ	577 29.9 12.3	ぎゅうにゅう のり	とりにく	ほうれんそう だいずもやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ	こめ でんぶん クイッティオ	むぎ サラダあぶら	
4 (木)	セレクト 給食	コッペパン サマーシチュー セレクトデザート  セルフおさかな ソーセージフライサンド レタス	666 24.8 22.1	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ	とりにく	レタス にんじん キャベツ	たまねぎ トマト にんにく	コッペパン はくりきこ サラダあぶら さとう じゃがいも かりかりくん パニラアイス	
5 (金)	七夕給食	ごもく ちらしずし  たなはたじる あまのがわゼリー	686 26.6 16.0	あぶらあげ たまご なると かつおぶし	むきえび ぎゅうにゅう かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう ごまつな ねぎ	しいたけ かんぴょう グリーンピース	こめ さとう サラダあぶら そうめん ゼリー	むぎ こんにゃく そうめん
8 (月)	トマト 給食	むぎいりごはん トマトたまご ちゅうかスープ  すとり セノビーゼリー	762 31.4 21.1	ぎゅうにゅう ミートボール たまご	とりにく	しょうが にんじん たけのこ あかピーマン トマト	たまねぎ しいたけ ピーマン トマト	こめ でんぶん さとう セノビーゼリー	むぎ サラダあぶら ごまあぶら
9 (火)	宮っ子 ランチ	じゅうろっこく ごはん おおいちょうじる  あげぎょうざ からしあえ マスカットゼリー	655 20.4 17.5	ぎゅうにゅう かつおぶし ぎょうざ	とりにく かまぼこ	きゅうり にんじん だいこん	もやし ごまつな ねぎ	こめ じゅうろっこくまい サラダあぶら ゼリー	むぎ はるさめ
10 (水)	4-2 ランチ ルーム	むぎいりごはん けんちんじる  ぶたにくのみややさしいため きゅうりのしおこんぶあえ	592 27.7 15.6	ぎゅうにゅう しおこんぶ かつおぶし	ぶたにく とうふ	アスパラ たまねぎ きゅうり ごぼう	トマト にんにく にんじん ごまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく さといも	むぎ
11 (木)		コッペパン ブルーベリージャム どさんこじる  コロッケ ゆでやさい (てづくりちゅうかドレッシング)	723 26.0 26.5	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みぞ	にんにく ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ コーン	コッペパン コロッケ サラダあぶら じゃがいも ブルーベリージャム バター	むぎ じゃがいも
12 (金)	3-1 ランチ ルーム	むぎいりごはん ひじきのいりに  タラのみりんしょうゆやき やさいのにんにくわふうあえ	592 26.7 15.6	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	タラ さつまあげ とりにく	しょうが グリーンピース にんにく もやし	ほうれんそう キャベツ にんにく	こめ ごまあぶら ざらめ こんにゃく	むぎ サラダあぶら
15 (月)	<b>海の日</b>								
16 (火)	3-2 ランチ ルーム	むぎいりごはん ぶたにくと じゃがいもにつけ  アジフライ もやしのナムル	753 27.8 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	アジ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	むぎ じゃがいも しらたき
17 (水)		わかめごはん みぞしる  わかめ ぶたにく みぞ ぎゅうにゅう	685 30.7 21.7	わかめ ぶたにく みぞ ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ きゅうり ごまつな	もやし にんじん	こめ じゃがいも	むぎ
18 (木)		こめこパン ミルククリーム イタリانسープ  ハンバーグ (ケチャップソース) ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)	612 30.0 26.1	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ハンバーグ ベーコン たまご	キャベツ にんじん ホールコーン マッシュルーム	もやし たまねぎ ほうれんそう	こめこパン さとう ミルククリーム	サラダあぶら パンこ
19 (金)		むぎいりごはん ポークカレー  かためきチーズ フルーツポンチ	815 21.9 23.6	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース みかん もも	にんじん にんにく パイン	こめ サラダあぶら さとう	むぎ じゃがいも ゼリー


★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準  
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g  
エネルギー672kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.9g

7月4日(木)のセレクトデザートは

- ☆ガリガリ君
- ☆SOYパニラアイス

から選べます。  
お楽しみに!



夏を元気に乗り切ろう



とりすぎ注意!!  
冷たい食べ物・飲み物

のどが  
かわく前に  
水分補給