



日	曜日	行事	こんだて			ちやくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	乳	おかず・デザート							
1	水		チキンライス	○	ブイヤベースふうスープ コールスローサラダ りんごケーキ	★ベーコン, とり肉, ★えび, いか, メルルーサ, ★ヨーグルト, ★たまご, ★牛乳	米, 油, じゃがいも, さとう, 片栗粉, 小麦粉, 三温糖, ★バター, エッグゲアマヨネーズ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, コーン, セロリー, マッシュルーム, グリンピース, ★トマト缶, ★トマトピューレ, ★トマトペースト, しょうが, キャベツ, きゅうり, りんご缶	食塩, パプリカ粉, トマトクチャップ, こしょう, 鶏ガラ, ローリエ, みりん, タイム, ナツメグ, オレガノ, 白ワイン, 酢, ベーキングパウダー, シナモン	711	30.2	まめ
2	木	半夏生	ごもくうどん	○	ポテトたこやき やさいのごまあえ フルーツみつめ	とり肉, かつお節, たこ, ★たまご, 青のり, 白みそ, 寒天, えんどうまめ, ★牛乳	うどん, 油, こんにゃく, じゃがいも, 片栗粉, さとう, 白ごま, 黒蜜	にんじん, 大根, ねぎ, キャベツ, しょうが, 小松菜, 白菜, もやし, みかん缶, ★パイン缶, ★もも缶	昆布だし, 出汁かつお節, 酒, しょうゆ, 食塩, みりん, 中濃ソース	678	24.9	きのこ
3	金		ごはん	○	てんしんふうたまごやき ワンタンスープ だいこんときゅうりのかふうづけ	★たまご, とり肉, かに風味かまぼこ, ★牛乳	米, 三温糖, ごま油, 片栗粉, ワンタンの皮, さとう	ねぎ, にんじん, もやし, たら, 大根, きゅうり, キャベツ, しょうが	食塩, しょうゆ, 酒, 出汁, みりん, 酢, 鶏ガラ, こしょう, トウバンジャン	606	26.0	小魚
6	月		メキシカンピラフ	○	ポテトのポターージュ メロン パリパリサラダカレーあじ	とり肉, 豆乳クリーム, ★ベーコン, ★牛乳	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, 片栗粉, ワンタンの皮, さとう	にんじん, 玉ねぎ, コーン, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, ★メロン	カレー粉, 食塩, こしょう, 鶏ガラ, 酢, ケイジャンスパイス, しょうゆ	632	19.4	たまご
7	火	七夕給食	ちらしずし	○	たなばたじる おくらしいおひたし おほしさまゼリー	油揚げ, ★たまご, とり肉, ちらしかまぼこ, 寒天, ★牛乳	米, さとう, そうめん	にんじん, かんぴょう, えだまめ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, もやし, 白菜, オクラ, ぶどうジュース, ★ナタデココ	昆布だし, 食塩, 酢, しょうゆ, みりん, 出汁かつお節, 酒, 薄口しょうゆ, サイダー	602	21.9	種実類
8	水		キムチチャーハン	○	チーズとコーンのスティックはるまき まるごとわかめスープ こまつなのナムル	★ぶた肉, ★チーズ, ★ハム, とり肉, 豆腐, わかめ, ★牛乳, めかぶわかめ, くきわかめ	米, 油, 春巻きの皮, 小麦粉, ごま油, 白ごま, さとう	しょうが, にんじん, キムチ, わけぎ, ピーマン, コーン, ねぎ, えのきたけ, 小松菜, もやし, にんにく	食塩, こしょう, しょうゆ, 鶏ガラ, 出汁かつお節, 酒, トウバンジャン	601	24.0	小魚
9	木	ドイツ料理	こくとうパン	○	ズッキーニいりミートグラタン アイントプフ ジャーマンポテト	とり肉, ★ぶた肉, ★チーズ, レンズまめ, ★ベーコン, ★牛乳	★黒糖パン, 油, 片栗粉, マカロニ, じゃがいも, さとう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ マッシュルーム, ★トマトピューレ, ズッキーニ, 赤ピーマン, セロリー	赤ワイン, トマトクチャップ, 中濃ソース, ナツメグ, オレガノ, パプリカ粉, 食塩, こしょう, 鶏ガラ, ローリエ, 薄口しょうゆ, 白ワイン	709	34.1	果物
10	金		ごはん	○	あじフライごまケチャップソース キャベツときゅうりのしょうがじょうゆ とうがんのすましじる れいとうみかん	あじ, とり肉, ★牛乳	米, 油, 小麦粉, 片栗粉, パン粉, さとう, 白ごま	しょうが, にんじん, とうがん, ねぎ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	食塩, こしょう, トマトクチャップ, 中濃ソース, 昆布だし, 出汁かつお節, 酒, 薄口しょうゆ, みりん, しょうゆ, 酢	687	27.6	チーズ
13	月		ホイコーローどん	○	ちゅうかふうコーンスープ もやしとツナのわかめサラダ こだまスイカ	★ぶた肉, 赤みそ, 豆腐, ★たまご, わかめ, ツナ缶, ★牛乳	米, 油, ごま油, さとう, 片栗粉	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, キャベツ, ピーマン, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン, もやし, きゅうり, 小玉すいか	トウバンジャン, しょうゆ, 酒, オイスターソース, 食塩, 鶏ガラ, こしょう, 酢, 粉からし	700	27.0	きのこ
14	火	愛媛県の郷土料理	たいめし	○	じゃこてんスティックカツ とうふのむぎみそしる だいずいりおひたし	たい, 刻みのり, さつま揚げ, 豆腐, 油揚げ, 麦みそ, 白みそ, わかめ, 大豆, ★牛乳	米, 白ごま, 油, 小麦粉, パン粉, 片栗粉, さとう	にんじん, わけぎ, えのきたけ, ねぎ, 白菜, 小松菜, もやし	昆布だし, しょうゆ, 食塩, 酒, 中濃ソース, 出汁かつお節	671	27.2	果物
15	水	飲み物リクエスト	なつやさいのチキンカレーライス	◎	やきとうもろこし じゃこいりかいそうサラダ	とり肉, 豆乳クリーム, 海藻ミックス, ★牛乳, ★ちりめんじゃこ, ★乳酸飲料, ★乳酸菌飲料	米, 油, じゃがいも, 三温糖, ★バター, 小麦粉, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, 赤ピーマン, ピーマン, なす, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	カレー粉, しょうゆ, 赤ワイン, 鶏ガラ, ベイリーフ, 食塩, こしょう, ウスターソース, 中濃ソース, トマトクチャップ, オールスパイス, ガラムマサラ, みりん, 酢	709	24.3	種実類
16	木		オニオンライス	○	とりにくのバーベキューソース イタリアンドレッシングサラダ ミネストローネ れいとうみかん	とり肉, ★ベーコン, いんげんまめ, ★牛乳	米, 油, ★バター, さとう, じゃがいも, オリブ油	玉ねぎ, パセリ, しょうが, りんご, ねぎ, にんにく, レモン, セロリー, キャベツ, にんじん, ★トマト缶, もやし, きゅうり, 赤ピーマン, コーン, 冷凍みかん	食塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 鶏ガラ, ローリエ, 白ワイン, 酢, パプリカ粉	648	27.6	海藻

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

◎7月15日は飲み物リクエストです。牛乳・マイルドカフェオレ・マイルドいちごオレ・ミルージュの中から選びます。