

日付	牛乳	主食	おかず		果物 ほか	食べ物のはたらき			栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
			主菜	副菜		主に血・筋肉・骨 などをつくる (赤)	主に熱や力の もとになる (黄)	主に体の調子を 整える (緑)	
4 水			ぶたにく しまつな 豚肉と小松菜の スタミナ炒め	ポテトサラダ		ぎゅうにゅう	こめ	こまつな しょうが にら にんにく もやし にんじん たまねぎ	840 29.7
5 木			しろみさかな 白身魚の みそマヨ焼き	ごもくやさい 五目野菜サラダ かぼちゃのそぼろあん		ぎゅうにゅう	こめ	にんにく ねぎ さやばつ コーン セロリ きゅうり トマト	787 29.8
6 金		ちらしずし	野菜のおかか和え 七タスープ	七タゼリー		ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ	714 24.1
9 月			鶏肉のレモン揚げ	ポパイサラダ みそ汁		ぎゅうにゅう	こめ	レモン	882 37.4
10 火			ぶたにく 豚肉といんげん の いたもの 炒め物	ツナスパサラダ	カルピス 寒天	ぎゅうにゅう	こめ	しょうが いんげん ねぎ にんにく にんじん	772 26.7
11 水		チキンピラフ	フレンチサラダ コーンスープ			ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン コーン	768 25.1
12 木			とうふ 豆腐チャンプ ルー	かきあげ		ぎゅうにゅう	こめ	きゃべつ にんじん ピーマン	803 30.1
13 金		ミートスパゲティ	もやしのサラダ	果物		ぎゅうにゅう	こめ	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ	723 29.6
17 火		ごもくたこ 五目炊き込みご飯	いかのてん いかの天ぷら 豚汁			ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ	787 36.5
18 水			さかなて 魚の照り焼き	ごぼうサラダ こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ		ぎゅうにゅう	こめ	ごぼう にんじん きゅうり コーン	780 36.0
19 木		チキンカレー	ふくしんづけ 福神漬	フルーツ ポンチ		ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	824 22.4

献立や食材料は、学校行事・市場の状況などにより変更する場合がありますのでご了承下さい。

今月の給食費の集金は 7月25日(水) になっています。