

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口 メモ
1月	冷やし五目うどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん、ごま油、さとう	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり	541 kca	河内晩柑は、熊本県や愛媛県でたくさん作られている果物です。
	ガーリックじゃがバター			バター、じゃがいも	にんにく	19.0 g	
	くだもの				かわちぼんかん		
2火	わかめごはん	○	わかめ	こめ、しろごま		646 kca	じゃがいもには、体の調子を整えるビタミンCがあります。じゃがいもじるには、いものほかに野菜が4種類入っています。
	五目玉子焼き		ぶたにく、あぶらあげ、たまご	油、さとう	しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう	24.6 g	
	じゃがいもじる		あぶらあげ	じゃがいも、くずでん粉	にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな		
3水	きなこ揚げパン	○	きなこ	揚げ油、ミルクパン、グラニューとう		591 kca	きなこは、大豆から作られる食べ物です。揚げパンをおいしくいただきます。
	グリーンサラダ			さとう、ねりごま、ごま油	きやべつ、きゅうり、もやし	21.9 g	
	レンズ豆のスープ		ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	油	にんにく、せろり、たまねぎ にんじん、きやべつ、こまつな		
4木	七夕寿司	○	とりにく、あぶらあげ エビ、たまご	こめ、さとう、アブラ	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん れんこん、さやいんげん	590 kca	年に1度の七夕献立です。七夕寿司には、10種類もの具が入っています。おいしくいただきます。
	舟きゅうり				きゅうり	23.5 g	
	七夕汁		とりにく、とうふ	そうめん	にんじん、たまねぎ		
5金	ごはん	○		こめ		621 kca	今日の給食は、一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立です。ごはんには汁物、おかずが2つある献立を、一汁二菜と言います。和食を味わいましょう。
	さばの塩焼き		さば	アブラ		27.8 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きやべつ、にんじん、もやし、こまつな		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		たまねぎ		
8月	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ、押麦、ごまあぶら	ネギ、ショウガ、ほくさいキムチ、にら	642 kca	小アジのからあげは、かむかむメニューです。一口30回を目安によくかんでいただきます。
	小アジのからあげ		こあじ	アゲアブラ、でんぷん		25.3 g	
	わかめと玉子のスープ		とりにく、わかめ、たまご		にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ		
9火	バターロール	○		バターロールパン		630 kca	夏が旬のかぼちゃを使ったグラタンを味わっていただきます。
	かぼちゃのグラタン		とりにく、調理用牛乳 とうりゆう、こなチーズ	油、マカロニ、バター、こむぎこ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パセリ	22.9 g	
	トマトの野菜スープ		ベーコン	油	せろり、たまねぎ、きやべつ、しょうが トマト、パセリ		
10水	じゃこと枝豆のごはん	○	ちりめんじゃこ	こめ、さんおんとう、しろごま	しょうが、えだまめ	574 kca	ごはんの枝豆、とうがんじろのとうがんが旬の野菜です。夏野菜をしっかり食べて、体の調子を整えましょう。
	いかのしょうがやき		イカ		しょうが	31.7 g	
	冬瓜汁		とりにく、あぶらあげ、とうふ		しょうが、にんじん、とうがん		
11木	冷やしタンタン麺	○	ぶたにく、みそ	ラーメン、油、さとう、しろごま、ねりごま	にんにく、しょうが、ほししいたけ にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ	736 kca	ビーンズポテトは、大豆とじゃがいもを油で揚げて、塩こしょう、パプリカパウダー、ガーリックパウダーと絡めた料理です。
	ビーンズポテト		だいず	揚げ油、じゃがいも		31.4 g	
	くだもの				かわちぼんかん		
12金	ねぎ塩豚丼	○	ぶたにく	こめ、押麦、ごまあぶら、ごま、でんぷん	にんにく、ネギ、もやし、たまねぎ レモン	677 kca	1時間目に、1年生が全校児童分のとうもろこしの皮むきをします。東京都産のとうもろこしです。旬のとうもろこしをおいしくいただきます。
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	26.4 g	
	豆腐とわかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	でんぷん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし		
16火	冷やしラーメン	○	ぶたにく、みそ	ラーメン、ごまあぶら、さとう	もやし、にら、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、ネギ、しょうが、にんにく	547 kca	河内晩柑は、熊本県や愛媛県でたくさん作られます。旬の河内晩柑を味わいましょう。
	マーボーじゃが		ぶた肉、あかみそ	じゃがいも、さとう、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが	24.1 g	
	くだもの				かわちぼんかん		
17水	あんかけごはん	○	ぶたにく、イカ	こめ、油、こんにやく、さとう、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、きやべつ、こまつな	620 kca	こんにやくは、福島県や群馬県でたくさん作られています。こんにやくは、体の調子を整えてくれるしょくもつせんいがあります。
	こんにやくのもの			ごま油、こんにやく、じゃがいも、さとう	ごぼう	21.4 g	
	くだもの				れいとうみかん		
18木	ごはん	○		こめ		661 kca	魚のアジは、味がよいことから「アジ」と呼ばれるようになったそうです。夏が旬のアジをおいしくいただきます。
	あじフライ		アジ、たまご	揚げ油、こむぎこ、ばんこ		28.5 g	
	浅漬け				きやべつ、もやし、にんじん、しょうが		
	みそしる		みそ、わかめ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな		
19金	ナン・キーマカレー	○	ぶたひき肉	ナン、油、こむぎこ じゃがいも、バター	にんにく、せろり、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン	716 kca	つぶつぶの食感が楽しいオレンジゼリーと、パイナップルをきれいにうかべたパイゼリーのセレクト給食です。給食室手作りゼリーを味わいましょう。
	タンドライーチキン		鶏肉、ヨーグルト		にんにく、しょうが	28.6 g	
	コーンサラダ			さとう、油	きやべつ、きゅうり、ホールコーン にんじん、たまねぎ		
	セレクトゼリー (オレンジまたはパイゼリー)		こなかんてん ゼラチン	さとう	パインジュース、パイナップル みかんジュース、みかん		

