

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー (kcal)
				からだをつくる(赤)		からだちよし 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)
		主食・飲みもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	しらたきのチャブチェイカだんごスープ シークワーサータルト	ぶたにく いか		にんじん ピーマン にら	ねぎ しらたき たまねぎ ほししいたけ	ごはん シークワーサータルト	あぶら ごまあぶら	636 26.3 23.7
2	木	こめつこぼん ぎゅうにゅう	パンネのトマトクリームに カレーノケールサラダ	ベーコン たら だいす	なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん カレーノケール こまつな トマト	たまねぎ キャベツ	パン パンネ じゃがいも	あぶら ドレッシング	614 25.9 22.7
3	金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	にくだんご やさいたつぶりみそしる	にくだんご あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん マッシュラン ほししいたけ	ごはん じゃがいも		608 20.5 15.6
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー はるさめスープ	ぶたにく		にんじん ピーマン こまつな	たけのこ はるさめ ねぎ ほししいたけ もやし	ごはん	あぶら	602 23.9 15.3
7	火	ミルクパン ぎゅうにゅう	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ たなばたデザート	ぶたにく シーチキン		なす トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	601 22.7 17.2
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのおかか マッシュランいりけんちんじる	さんま とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん マッシュラン ねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら	602 22.2 21.7
9	木	しょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン だいす	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	バター オリーブオイル	659 24.2 24.5
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ わかめのみそしる	ぶたにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	652 22.7 16.0
13	月	ごはん ジョア (マスカット)	マーボーあつあげ ごますあえ	ぶたにく きぬあげ		にんじん にら こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ ほししいたけ もやし コーン	ごはん ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら	623 24.5 15.8
14	火	ロールパン ぎゅうにゅう	とんこつラーメン コーンソティ オレンジシャーベット	ぶたにく なると ウイナー		にんじん にら ピーマン	もやし キャベツ ねぎ オレンジャーベット コーン	パン ちゅうかめん	あぶら バター	642 21.5 19.9
15	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ひじきのいりに とんじる	さつまあげ だいす とうふ ぶたにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん にら	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	588 22.1 16.4
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ぎょうざスープ	ぶたにく いか ぎょうざ うすらのたまご		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ もやし ほししいたけ	ごはん ごまあぶら	あぶら	600 21.0 16.3
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	チーズインハンバーグ コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン	チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも	バター あぶら	659 20.4 20.3
20	月	いりこなめし ぎゅうにゅう	にくじゃが からみあえ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごま ラーゆ	638 22.7 15.3
21	火	パーカーハウス タルタルソース ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ コンソメスープ	しろみさかな ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	626 20.4 29.1
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	なつやすまいカレー フルーツゼリーよせ	ぶたにく		にんじん なす かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ もも マンゴー パインアップル	ごはん じゃがいも	あぶら	667 20.1 15.9
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	はるさめサラダ じゃがいものなんばんに	ぶたにく きぬあげ		にんじん ピーマン	はるさめ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	657 21.6 17.5
28	火	パインパン ぎゅうにゅう	やきそば アーモンドサラダ	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり	パン やきそばめん	あぶら アーモンド ドレッシング	666 25.5 19.4
29	水	ごはん なめたけ ぎゅうにゅう	えだまめサラダ スタミナじる れいとうみかん	ぶたにく		にんじん にら こまつな	なめたけ えだまめ キャベツ ごぼう だいこん きゅうり みかん	ごはん さつまいも	あぶら	646 22.7 14.4
30	木	クロワッサン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに ABCスープ	ぶたにく うすらのたまご		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン ABCマカロニ じゃがいも	あぶら	641 26.0 31.5
31	金	ごはん スライスチーズ ぎゅうにゅう	タッカルビ ちゅうかわかめスープ	とりにく	わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら ごまあぶら	あぶら	600 23.5 17.3



きゅうしょく た まえ て あら  
**給食を食べる前に、しっかり手洗いをしよう!**



※今月の給食費口座振替は**8月26日**です。(6月分は7月27日)スムーズに振替ができますよう前日までに準備をお願いします。  
※野菜類はすべて加熱してあります。※都合により献立を変更する場合があります。※ごはんはすべて太田のお米のごはんです。



ひとくち  
一口メモ



藪塚野菜は

にら



こまつな



じゃがいも



たまねぎ



ごぼう



なす



マッチャン



カレーノケール



藪塚の清水さんのお  
家で作られている  
マッチャンが給食に  
登場します！ズッ  
キー二のような形を  
しています。中は  
トロツとした新食感  
です。アクが少な  
く、料理の味がしみ  
こみやすい和・洋・  
中 といろいろな料  
理に相性抜群です！  
けんちん汁をお楽し  
みに！！



