



日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	牛乳	スパゲッティナポリタン	585	25.6
			ポテチキンサラダ		
2	火	牛乳	中華風炊き込みご飯 こどもの日献立	586	22.1
			子どもの日すまし汁 こいのぼりサブレ		
8	月	牛乳	麦ご飯	677	23.8
			さばの竜田揚げ 大根のハリハリ漬け 新じゃがとかぶのみそ汁		
9	火	牛乳	広東麺	587	26.3
			手作りシュウマイ ミニトマト		
10	水	牛乳	チキンライス	585	24.0
			キャベツのスープ煮		
11	木	牛乳	筍とワカメのうどん	590	25.1
			かき揚げ ごま和え		
12	金	牛乳	五目チャーハン	573	23.8
			ワントンスープ りんごゼリー		
15	月	牛乳	麦ご飯	634	22.3
			新じゃがのそぼろあんかけ エノキと厚揚げのみそ汁		
16	火	牛乳	きな粉トースト	585	21.6
			イタリアンスープ カリカリポテトのサラダ		
17	水	牛乳	鯉ご飯	586	24.6
			味噌けんちん汁 小カブの即席漬		
18	木	牛乳	アスパラとチキンのスパゲッティ	608	25.9
			フレンチサラダ お豆のケーキ		
19	金	牛乳	麦ご飯	592	19.8
			豚バラ肉と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え		
22	月	牛乳	野菜たっぷりラーメン	616	20.5
			さわやか夏みかんゼリーボンチ		
23	火	牛乳	カレーライス	681	20.7
			海藻サラダ		
24	水	牛乳	麦ご飯 のりの佃煮	586	28.0
			魚のニンニク味噌焼き かき卵汁		
25	木	牛乳	肉うどん	590	24.8
			じゃが丸君 即席漬		
26	金	牛乳	チャプチェ丼	594	22.4
			ワカメスープ グレーゼリー		
29	月	牛乳	グリーンピースご飯	593	28.2
			鶏肉のあまから煮 なめこ汁		
30	火	牛乳	チリコンカンドック	616	25.6
			ピシソワーズ		
31	水	牛乳	麦ご飯	612	22.5
			回鍋肉 中華風サラダ		

※学校行事や野菜・果物の価格変動など都合により変動することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

今月の地元農家の野菜は・・・
 ほうれん草・だいこん・かぶ (鈴木農園)
 小松菜・チンゲンサイ (高橋農園)



平均	604	23.8
基準値	650	26.8