

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)								献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)											
13 日 月	し ろ ご は ん ぎゅうにゅう(にゅう) コーンのみそしる さかなのたつたあげ ふりかけ	黄 赤 緑 緑 赤 赤 赤	し ろ ご は ん こ め コーンのみそしる いなかあげ ホールコーン キャベツ カットわかめ あおねぎ あわせみそ にぼし さかなのたつたあげ さば	75 10 30 15 20 0.3 5 13 1.5 50	緑 黄 黄	し ょ う が うすくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ なたねあぶら ふりかけ だいずふりかけ	2 1.5 2 0.5 10 3.5 1袋	8 月 27 日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) なつやさいのスープ ツナポテト ベビーチーズ(にゅう)	黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑	コッペパン(にゅう) いっことりコッペパン なつやさいのスープ ぶたにく とうふ にんじん レタス ズッキーニ しょうが うすくちしょうゆ しお のうしゆくスープ	60 10 20 10 25 20 1 4 0.2 8	赤 黄 緑 黄 赤	ツナポテト まぐろかん じゃがいも たまねぎ こしょう なたねあぶら たまごふしょうマヨネーズ ベビーチーズ(にゅう) ベビチーズ	25 55 10 0.01 0.5 10 1に	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加 _入 量 mg	鉄 mg	ビ _タ ミ _ン				食塩相当量 g	食物繊維 g	
																					A μg B1 mg B2 mg C mg						
																					191 0.33 0.52 14						
																					666 23.9 32.1 488 3.8						
697	24.9	28.9	320	6.6	109	0.26	0.55	14	1.9	3.0	666	23.9	32.1	488	3.8	191	0.33	0.52	24	2.9	7.5						
14 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) かぼちゃの ポタージュ(にゅう) キャベツとベーコンの いためもの	黄 赤 緑 黄 緑 黄 黄 赤	こくとうパン(にゅう) こくとうパン かぼちゃの ポタージュ(にゅう) とりにく かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん こむぎこ バター ぎゅうにゅう しお こしょう	60 20 35 40 20 10 4 20 0.01	黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄	なたねあぶら のうしゆくスープ キャベツとベーコンの いためもの バラベーコン キャベツ ホールコーン こまつな しろごま うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	1 8 15 40 10 20 1 1 0.1 0.01 0.5	28 日 金	し ろ ご は ん ぎゅうにゅう(にゅう) とれたてなつやさいの こめこカレー ひじきとキャベツの サラダ ふくじんづけ	黄 赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄	し ろ ご は ん こ め とれたてなつやさいの こめこカレー ぶたにく あかワイン たまねぎ あかワイン なたねあぶら とうがん ピーマン にがうり にんにく しょうが こめこカレールウ うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	75 20 2 35 1 0.5 40 5 5 0.1 0.6 13 0.8 0.2 0.01 0.5	赤 緑 緑 黄 黄	のうしゆくスープ ひじきとキャベツの サラダ めひじき キャベツ にんじん ホールコーン しろごま さと みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みず しお こしょう こめず ごまあぶら ふくじんづけ ふくじんづけ	6 1.5 45 5 10 1 1.2 0.8 0.8 2.5 8 0.2 0.01 1.2 0.8 10	567	18.7	15.6	310	2.0	126	0.39	0.44	46	2.9	4.6	
																								2.0 0.35 0.56 50 2.6 7.0			
																								2.0 0.35 0.56 50 2.6 7.0			
																								2.0 0.35 0.56 50 2.6 7.0			
15 日 水	し ろ ご は ん ぎゅうにゅう(にゅう) すましじる ぶたどんのぐ セレクトデザート	黄 赤 赤 緑 緑 黄 緑 赤 緑 緑	し ろ ご は ん こ め すましじる とうふ いなかあげ たまねぎ にんじん じゃがいも あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし ぶたどんのぐ ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ	75 20 10 5 15 5 4 2 30 5 40 30	黄 黄 黄 黄 黄	し ろ ご ま こいくちしょうゆ オイスターソース みりん ごまあぶら かたくりこ しお こしょう なたねあぶら セレクトデザート はちみつレモンゼリー スイートポテト きなこわらびもち	2 2.5 1.3 0.3 1 0.2 0.01 1 1/3こ 1/3こ 1/3袋	31 日 月	し ろ ご は ん ぎゅうにゅう(にゅう) やさいスープ ごまふうみ あげさかなの ケチャップあんかけ	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄	し ろ ご は ん こ め やさいスープ ごまふうみ バラベーコン とうふ たまねぎ にんじん こまつな はるさめ しろごま うすくちしょうゆ さけ しお こしょう なたねあぶら のうしゆくスープ あげさかなの ケチャップあんかけ	75 10 20 20 10 15 3 3 2.5 0.7 0.2 0.01 0.5 8	赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄	あ か う お し お け かたくりこ なたねあぶら にんじん たまねぎ ピーマン トマトかん ケチャップ さと うすくちしょうゆ かたくりこ しお こしょう なたねあぶら のうしゆくスープ	50 0.2 1 6 4 20 5 10 6 1 1 0.1 0.01 0.3 3	616	24.4	20.7	324	2.0	271	0.29	0.44	17	1.8	2.6	
																								2.0 0.35 0.56 50 2.6 7.0			
																								2.0 0.35 0.56 50 2.6 7.0			
																								2.0 0.35 0.56 50 2.6 7.0			
684	20.9	24.9	335	3.2	161	0.41	0.43	28	1.6	4.7																	

3日のきゅうりと豚肉の塩昆布炒めは新献立です。
塩昆布と醤油で味付けしてご飯に合うおかずです。
7日は七夕献立です。にゅう麺汁には星ちらしかまぼこを使用して七夕らしくしています。
15日はセレクトデザートです。
楽しみにしていてくださいね。

- ・卵(鶏卵・うずら卵)、乳(乳・乳製品)について、献立名にアレルギー表示をします。
- ・卵不使用のマヨネーズとドレッシングを使用します。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。
・献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず変更となる場合がありますので、ご了承ください。
は大食器に入れます。

令和7年度より、ホームページにて給食で使用している物資のアレルゲン情報を掲載しています。
QRコードを読み取るとご確認いただけます。

