

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのみそに いそマヨあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう いわし きざみのり なた みそ	こめ さとう じゃがいも ワンタン ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ メンマ もやし なら	642	26.9
4 月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのチンジャオロースどん コーンあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ とうもろこし	583	26.5
5 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ベーコントマトソース えだまめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	ソフトめん こめこ オリーブあぶら アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	686	27.4
6 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのスタミナやき ゴーヤチャンプルー わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かくあつあげ ぶたにく たまご かつおぶし わかめ みそ だいず	こめ あぶら じゃがいも	にんにく にんじん ゴーヤ たまねぎ キャベツ えのきたけ	651	30.5
7 木	ごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 ほしがたハンバーグ あまのがわサラダ たなばたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	こめ はるさめ さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ オクラ	604	21.7
8 金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのフライ(5年~2ひき) アーモンドおひたし はっこうのまちなつのおひたし	ぎゅうにゅう めぎす かくあつあげ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら アーモンド じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん ゆうがお つきこんにやく 干しいたけ えだまめ	629	24.4
11 月	ごはん	ぎゅうにゅう	スパイシーチキン ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ じゃがいも かたくりこ	とうもろこし トマト レタス	592	21.9
12 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ カリカリカレーナッツまめ わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいず わかめ なた	ちゅうかめん あぶら かたくりこ あぶら アーモンド さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ なら とうもろこし きくらげ もやし きゅうり	706	29.6
13 水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのねぎみそやき ビーフソテー とうふとチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう ビーフン あぶら	ながねぎ キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	595	30.3
14 木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのおろしソース (4年~2こ) なつやさいのきんぴら かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう かくあつあげ ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ズッキーニ つきこんにやく ピーマン たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ながねぎ だいこん	610	22.1
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのやくみソース なめたけあえ ぶたじゃがなんばんに	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく かくあつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	ながねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん なめたけ たまねぎ ごぼう つきこんにやく さやいんげん	602	29.9
19 火	ごはん	ぎゅうにゅう	【にほんいっしゅう ~きんきちほう~】 ぶたにくのトンテキふう おひたし ぼんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なす かぼちゃ ごぼう えだまめ さやいんげん	663	25.8
20 水	アップルこめパン	ぎゅうにゅう	オムレツのラタトゥイユソース とうにゅうマッシュポテト ベーコンとやさいのスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ベーコン	こめこパン かたくりこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	りんご にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト にんじん キャベツ しめじ とうもろこし	597	24.9
21 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	かきざきやさいのキーマカレー アーモンドサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド さとう カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	706	23.6

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：17.6 g

食塩：2.2 g

【おしらせ】

給食最終日は「セレクトデザート」です！

今年度は、①プリン ②冷凍りんご ③オレンジジュース の
3つから好きなものを選びましょう♪

【七夕について】

七夕は、中国から伝わったといわれています。農作業の時期をつかさどる
牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女(織姫)が恋
人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、
二人の仲をさいてしまいました。そして、年に一度、七夕の日にししか会えなく
なってしまったとのこと。

☆地産地消☆

～地元のを地元でいただく～

7月から、柿崎で作られた野菜や食材を
給食で使います。

7月に給食で使用する柿崎食材は・・・

- ・じゃがいも
 - ・たまねぎ
 - ・越の丸なす
 - ・ぼくろんかぼちゃ です。
- 地元でとれた食材をおいしく

いただきます！！