



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	小学部 (中学生)	中学部 高等部	
		ちにくほねほ 血や肉、骨や歯の もとになる	からだちよしととの 体の調子を整える	ねつちから 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
2月	ごはん とりにくのレモンソースかけ かいそうサラダ ABCやさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、かいそう、わかめ、ツナ、ベーコン	レモン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、ぶなしめじ	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ごま、マカロニ	592 27.1 20.0 2.4	727 32.1 23.5 3.2	
3火	わかめごはん ほしがたハンバーグ ほうれんそうのごまあえ けんちんじる あまのがわゼリー	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ	ほうれんそう、にんじん、もやし、こんにゃく、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、さとう、ごま、じゃがいも、ごまあぶら	592 20.6 16.2 2.9	773 26.5 20.0 3.7	
4水	ソースやきそば ブロッコリーサラダ わかめととうふのみそしる ずんだあんいりみずまんじゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、だいこん	ちゅうかめん、あぶら	606 25.7 15.2 4.1	753 31.8 17.6 5.3	高3
5木	ごはん チキンカレー パンサンスー かぶのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ハム、たまご、ベーコン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、もやし、きゅうり、キャベツ、かぶ、セロリ	ごはん、あぶら、じゃがいも、はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	604 21.0 19.3 2.7	754 25.4 22.9 3.7	高3
6金	ごはん さけのしおやき やさいとがんものにも にらたまじる アメリカンチェリー	ぎゅうにゅう、さけ、がんもどき、たまご、とうふ、みそ	たけのこ、にんじん、しいたけ、ごぼう、れんこん、きぬさや、にら、たまねぎ、さくらんぼ	ごはん、じゃがいも、さとう	588 30.7 17.2 2.7	728 37.6 20.2 3.5	高等部
9月	ごはん ぶたにくのしょうがやき いんげんのおかかあえ ひきなじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、あぶらあげ、とうふ、ヨーグルト	もやし、さやいんげん、にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう	612 29.8 19.0 2.0	727 34.5 21.1 2.5	高1
10火	ごはん なっとう さばのみそに おひたし わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう、なっとう、さば、みそ、わかめ、とうふ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ	ごはん	615 29.0 22.4 2.2	725 32.9 24.2 2.7	
11水	きなこあげパン カラフルサラダ とんじる れいとうパン	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、コーン、だいこん、にんじん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	パン、さとう、あぶら、さといも	591 23.0 21.9 2.6	746 28.7 26.6 3.2	
12木	ごはん なすいりマーボーどうふ れんこんサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、なす、にら、れんこん、キャベツ、えだまめ、コーン、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま、マヨネーズ	622 23.0 23.0 2.5	775 28.0 27.8 3.2	高2
13金	ごはん はっほうさい ナムル わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、たまご、わかめ、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、たけのこ、ほうれんそう、だいずもやし、ねぎ、バナナ	ごはん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、ごま、さとう	603 26.2 16.0 2.7	730 31.7 18.7 3.5	小学部 高1
17火	ごはん たらフライ タルタルソース きりぼしだいこんのいりに モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう、たら、あぶらあげ、ベーコン、たまご	だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、モロヘイヤ、ぶなしめじ	ごはん、あぶら、マヨネーズ、あぶら、さとう	591 21.9 22.7 1.8	725 26.1 26.9 2.5	
18水	スパゲティミートソース コールスローサラダ わかめスープ ミルクゼリーいちごソース	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、しいたけ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、いちご	スパゲティ、あぶら、さとう	629 26.2 22.8 2.5	802 32.1 27.6 3.1	
19木	ごはん にくじゃが ひじきサラダ ふのりじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、ベーコン、ふのり、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、レモン、えだまめ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、ふ	577 24.3 16.3 2.6	727 29.9 20.6 3.4	
20金	ごはん タンダーチキン ほうれんそうのごまあえ こんさいじる シューアイス	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、とりにく、とうふ	ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、れんこん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	ごはん、さとう、ごま	611 29.1 19.4 1.8	724 34.4 21.3 2.4	
なつやすみ							
8月 27日	ごはん さけのしおやき まめまめサラダ ひきなじる ライチゼリー	ぎゅうにゅう、さけ、だいず、ひよこまめ、チーズ、あぶらあげ、とうふ	えだまめ、コーン、にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん	617 29.1 20.5 1.9	754 35.2 24.6 2.3	
8月 28日	ごはん マーボーどうふ ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、ほうれんそう、だいずもやし、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま	570 24.9 18.9 2.6	735 31.8 25.4 3.2	
8月 29日	レーズンパン まめまめみそまめ アスパラサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう、だいず、こおりどうふ、みそ、たまご、ベーコン	キャベツ、あかピーマン、アスパラガス、コーン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	パン、でんぶん、さとう、あぶら	603 23.3 24.6 2.6	786 29.5 30.6 3.2	
8月 30日	ごはん かみかみどんのぐ だいこんサラダ トマトいりスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ツナ、ベーコン	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、エリンギ、こんにゃく、メンマ、だいこん、みずな、トマト、たまねぎ、キャベツ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぶん、じゃがいも	584 24.8 18.2 2.8	725 30.3 21.6 3.4	
8月 31日	ごはん いりどり いんげんのおかかあえ わかめスープ プリン	ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、わかめ、とうふ、なまクリーム	たけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、もやし、さやいんげん、たまねぎ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	581 23.4 17.2 2.1	726 28.1 20.8 2.7	

7月の予定

- 七夕給食：7月3日(火)
- 納豆の日給食：7月10日(火)
- お誕生日給食：7月11日(水)

【給食目標】 7月：好ましい食事の仕方を身につけよう
8月：楽しく食べよう

【栄養目標】 7月：丈夫な体をつくる食べ物を知ろう(赤の食品)
8月：運動と栄養の関係について知ろう(黄の食品)

裏面は給食だりに
なります！
どうぞご覧ください。

