

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
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		ちにくほねは 血や肉、骨や歯のもとになる	からだちょうしととの 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)		
1火	ごはん あじのこうみやき きざみこんぶのもの ひきなじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、あじ、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	ねぎ、にんじん、しいたけ、だいずもやし、だいこん	ごはん、ごま、ごまあぶら、あぶら、さとう	545 27.3 18.8 2.0	700 33.5 22.3 2.7	
2水	ごもくうどん とりてん まめツナサラダ げんきヨーグルト	なると、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ツナ	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ、みずな	うどん、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら、マヨネーズ	555 31.0 23.4 2.9	692 37.4 28.0 3.7	
3木	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、ベーコン	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ	ごはん、むぎ、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、はるさめ	541 24.3 19.5 2.3	706 30.5 23.1 2.9	中3
4金	ごはん とりにくのレモンソースかけ きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、にぼし	レモン、きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	554 24.4 18.5 2.2	723 29.7 21.7 3.1	中1
7月	ゆかりごはん ほしのコロッケ・ソース だいこんサラダ うーめんじる たなばたマスカットゼリー	ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく	だいこん、みずな、ねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、うーめん、ふ	547 16.6 15.9 2.3	728 19.8 19.0 2.8	
8火	ごはん てづくりハンバーグ・ソース はるさめとやさいのいためもの みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とりにく、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、だいずもやし、にんじん、とうもろこし、もやし、キャベツ、ねぎ	ごはん、パンこ、でんぷん、さとう、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、ごま	543 23.0 18.4 2.1	708 28.1 21.8 2.6	
9水	セルフウインナーパン(せわりコッペパン・ウインナー・キャベツ・ケチャップ) ごぼうサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう、ウインナー、たまご	キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、トマト、たまねぎ、レタス	パン、さとう、マヨネーズ、ごま	562 22.2 25.0 3.2	715 27.7 31.0 4.2	
10木	ごはん ししゃもフライ ぶたキムチいため はっとじる	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、みそ、とりにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、こむぎこ、こめこ	519 21.9 15.2 1.5	705 28.8 18.9 1.8	高1-1
11金	むぎごはん にしよくだんのぐ(にくそぼろ・たまご) こまつなのおひたし あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ささかまぼこ、あぶらあげ、みそ	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう	561 26.9 23.7 2.1	733 33.4 28.6 3.0	中学部 高1-2 高2
14月	ごはん アジフライ・ソース ゴーヤチャンプル キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし、あぶらあげ、みそ	ゴーヤ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	ごはん、あぶら	561 27.7 18.8 2.0	728 34.3 22.1 2.7	
15火	ごはん ホイコーロー かぼちゃサラダ もやしじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、もやし、ねぎ	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぷん、マヨネーズ、あぶら、ごま	534 21.8 18.4 2.1	696 26.5 21.7 2.8	中2
16水	スパゲティミートソース コールスローサラダ コーンポタージュ いちごクレープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、セロリー、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パセリ	スパゲティ、あぶら、いちごクレープ	648 24.2 26.3 2.1	812 30.2 30.8 2.7	
17木	ごはん さばのしおやき ごぼうのみそいため おくずかけ	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、みそ、とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、ふ、うーめん、でんぷん	524 29.4 14.3 2.3	687 36.5 16.4 2.9	高3
18金	むぎごはん なつやさいカレー ブロッコリーサラダ ABCやさいスープ すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	トマト、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、なす、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ、セロリー、すいか	ごはん、むぎ、あぶら、マカロニ	544 21.1 16.2 2.2	700 26.0 18.7 2.6	



なつやすみ



8/27水	セルフツナマヨサンド(しょくパン・ツナマヨ) グリーンサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、とにゅう	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ぶなしめじ	パン、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも	558 23.7 22.4 2.9	708 29.4 27.2 3.5	
28木	ごはん ユーリンチー きんぴらごぼう とんじる プリン	ぎゅうにゅう、とりにく、さつまあげ、ぶたにく、とうふ、みそ、なまクリーム	ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	669 27.6 24.2 2.3	872 33.9 29.3 3.0	
29金	むぎごはん なつやさいカレー にんじんシリシリサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、とりにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、だいずもやし、はくさい、もやし、しいたけ、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、ワンタン	529 23.0 15.9 2.3	693 28.5 18.6 3.1	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- 今月の予定
- 7月7日(月):セタ給食

■7月16日(水):小4リクエスト&お誕生日給食

■8月28日(木):中1リクエスト&お誕生日給食

クラス名のこんだては、「リクエストこんだて」です。お楽しみに☆

- 【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)