



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	
		ちにくほねほ 血や肉、骨や歯の もとなる	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 水	ずんだパン ささみフライ ソース ごぼうサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー	パン、あぶら、じゃがいも	612 17.4 24.2 2.6	779 18.9 29.4 3.3	
2 木	むぎごはん ガパオライスのぐ はるさめスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ハム	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、バジル、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しいたけ、みかん、パインアップル、もも	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごまあぶら	543 21.1 15.2 1.8	708 25.9 17.8 2.4	
3 金	ごはん まぐろカツ ソース きりぼしだいこんのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、まぐろカツ、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	561 22.8 18.9 1.9	748 29.0 22.9 2.6	中学部 高2
6 月	ごはん ほしのハンバーグ ソース ぶたキムチいため たなばたうーめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな	ごはん、あぶら、さとう、うーめん、ふ	546 21.8 12.7 2.0	718 27.3 14.7 2.4	
7 火	むぎごはん ぶたにらどんのぐ かいそうサラダ みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かいそう、わかめ、ツナ、とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、はくさい、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	543 27.1 18.8 2.2	707 33.6 22.3 3.0	中1
8 水	ソースやきそば バンバンジーサラダ たまごスープ シューアイス	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、きゅうり、ねぎ	やきそばめん、あぶら、ごま、ごまあぶら	565 27.7 22.9 3.6	722 34.7 27.0 4.5	
9 木	ごはん あじのカレーしょうゆやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる バナナ	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	572 27.0 14.1 1.9	718 32.4 15.8 2.4	高1-1
10 金	ごはん ユーリンチー ゴーヤチャンプル キムチスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし、みそ	ねぎ、ゴーヤ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、にら、もやし	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	586 27.7 21.0 2.1	763 34.1 25.0 2.9	中学部 高1-2
13 月	ごはん とりにくのからあげ ピリからちゅうかサラダ みそしる ガリガリくん(ソーダ)	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、わかめ、とうふ、みそ	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん	ごはん、でんぷん、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう	547 25.0 16.3 2.3	703 30.8 18.9 2.9	
14 火	キムタクごはん はるまき しろいしーめんサラダ レタスのちゅうかスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、ツナ、ハム	だいこん、はくさい、にんじん、キャベツ、もやし、レタス、たまねぎ、しいたけ、たけのこ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、うーめん、こむぎこ	568 20.5 20.6 3.1	712 24.2 23.3 3.7	中2
15 水	セルフフィッシュバーガー(よこわりまるパン たらフライ キャベツ タルタルソース) ガーリックポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう、たらフライ、ベーコン、ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、セロリー、トマト	パン、あぶら、ノンエッグタルタルソース、じゃがいも	576 23.6 22.3 2.4	736 30.3 26.7 3.2	
16 木	むぎごはん なつやさいカレー ブロッコリーサラダ キャベツスープ すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	ピーマン、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、じゃがいも	560 20.9 18.3 2.4	722 25.9 21.8 2.8	
なつやすみ							
8/ 27 木	ごはん ぶたにくのしょうがいため ごまあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、えのきたけ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	540 26.7 19.2 2.0	703 33.2 22.6 2.7	
28 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 ABCやさいスープ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ベーコン	トマト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、だいずもやし、キャベツ、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、マカロニ	565 20.9 16.8 2.3	725 26.1 19.7 3.0	
31 月	むぎごはん ぶたどんのぐ かぼちゃのもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう	560 25.3 16.4 2.0	729 31.4 19.0 2.8	

☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。 ※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6日(月):七夕給食

■7月8日(水):高1-1リクエスト&お誕生日給食

■7月13日(月):高3-1リクエスト

■8月28日(金):お誕生日給食

クラス名の献立は
リクエスト給食の日です!
おたのしみに♪

- 【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)