

日 付	こんだてめい	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる(赤)	からだ ちよう 体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
1 (火)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ 杏仁豆腐	世界の料理 「ビビンバ」	牛乳	わかめ	ぜんまい にんじん	米 ごま油
			牛肉		にんにく もやし	春雨
			たまご		だいこん はくさい	さとう
			みそ		ほうれん草 ねぎ	あんにと豆腐
2 (水)	ごはん 牛乳 鶏の三味焼き ひじきとごぼうの炒め煮 ふとわかめのみそ汁	歯の健康と かむこと	牛乳	ひじき	しょうが たまねぎ	米
			とり肉	あぶらあげ	にんじん ねぎ	こんにやく
			大豆	わかめ	枝豆	おつゆふ
			ちくわ	みそ	ごぼう	さとう
3 (木)	黒糖パン 牛乳 白身魚のフライ 旬野菜のラタトゥイユ コーンサラダ	旬の食べ物 「トマト・ズッキーニ」	牛乳		トマト なす	黒糖パン オリーブオイル
			ホキ		たまねぎ かぼちゃ	小麦粉 パン粉 でん粉
			ぶた肉		パプリカ にんにく	とうもろこし ドレッシング
					ズッキーニ にんじん	キャベツ 油
4 (金)	ごはん 牛乳 あじの中華あんかけ 冬瓜のみそ汁 手作りふりかけ	赤の食品 「ちりめん」	牛乳	みそ	たまねぎ しょうが	米 油
			あじ	ちりめん	えのきたけ とうがん	でん粉
			あぶらあげ	こんぶ	チンゲン菜 にんじん	さとう
			わかめ	かつおぶし	パプリカ ねぎ	ごま
7 (月)	肉みそ冷麺 牛乳 ポークシューマイ ほうれん草ムース 冷麺のたれ	健康によい 食事のとり方	牛乳		にんにく もやし	中華めん さとう
			ぶた肉		しょうが キャベツ	小麦粉 パン粉 でん粉
			みそ		たまねぎ きゅうり	チンゲン菜 ムース
			シューマイ		なす ねぎ にんじん	ほうれん草 ごま油
8 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 夏野菜の揚げびたし そうめん汁 きらきらもち(小中) 七夕ゼリー(幼)	行事食 「七夕」	牛乳		なす にんじん	米 さとう
			さば		かぼちゃ えのきたけ	麦 油 そうめん
			かまぼこ		いんげん たまねぎ	きらきらもち(小中)
			みそ		しょうが オクラ みかん	七夕ゼリー(幼)
9 (水)	ごはん 牛乳 レバーと鶏肉の香り揚げ 小松菜とひじきの和え物 じゃが芋のみそ汁 黒糖ビーンズ(小中) ミニみかんゼリー(幼)	貧血予防の食事	牛乳	わかめ	にんにく キャベツ	米 油
			とり肉	みそ	にんじん たまねぎ	でん粉 ごま油
			とりレバー	大豆	こまつな ねぎ	じゃがいも 黒糖
			ひじき		きゅうり みかん	さとう ゼリー(幼)
10 (木)	ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き おかか和え 豚汁	安全と衛生に 気をつけた食事	牛乳	みそ	キャベツ ごぼう	米
			あじ		ほうれん草 ねぎ	さといも
			かつおぶし		にんじん	こんにやく
			ぶた肉		だいこん	さとう
11 (金)	夏野菜カレーライス 牛乳 青じそサラダ	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳		にんにく 枝豆	米 油
			ぶた肉		たまねぎ きゅうり	じゃがいも
					かぼちゃ にんじん	カレールウ
					なす キャベツ	ドレッシング
14 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏の薬味だれかけ 酢みそ和え 沢煮椀	料理の名前 「沢煮椀」	牛乳		ねぎ にんじん	米 麦 油
			とり肉		しょうが だいこん	でん粉
			ぶた肉		キャベツ ごぼう	さとう
			みそ		きゅうり	こんにやく
15 (火)	ドライカレーサンド 牛乳 野菜のレモン和え レタスともち麦のスープ	五感で味わう 食事	牛乳		ピーマン マッシュルーム	コッペパン じゃがいも
			ぶた肉		たまねぎ キャベツ	パン粉 もち麦
			ベーコン		にんじん とうもろこし	さとう
					にんにく たまねぎ レタス レモン	
16 (水)	ごはん 牛乳 まぐろカツ ゴーヤチャンプル もずくの酢の物 パインゼリー	夏バテ予防の 食事	牛乳	とうふ	しょうが にんじん	米 油
			まぐろ	もずく	キャベツ きゅうり	パン粉 ごま油
			ぶた肉		たまねぎ パイナップル	小麦粉 ゼリー
			かまぼこ		ゴーヤ	さとう
17 (木)	焼肉どんぶり 牛乳 ナムル わらびもち(小中) ミニももゼリー(幼)	夏の食生活	牛乳	みそ	しょうが にんじん	米 さとう
			牛肉		にんにく ほうれん草	こんにやく ごま油
			みそ		たまねぎ しめじ ピーマン	わらびもち(小中)
			きな粉		キャベツ だいこん もやし もも	ゼリー(幼)
18 (金)	トマトインディアン焼きそば 牛乳 ツナサラダ フルーツポンチ	高梁B級グルメ 「トマトインディアン や焼きそば」	牛乳		にんじん きゅうり	中華めん
			ぶた肉		キャベツ みかん	油
			ツナ		たまねぎ パイナップル	ノンエッグマヨネーズ
					トマト ぶどう	ゼリー

※太字は高梁で作られたものです。

☆天候等により献立を変更する場合があります。