

日	曜	給食	3時おやつ
01	火	ハムカツサンド,かぼちゃといんげんのサラダ,トマトスープ,フルーツポンチ	納豆炒飯
02	水	夏野菜のカレーライス,マカロニサラダ,ヨーグルト	バナナパイ,牛乳
03	木	ふりかけご飯,さばの竜田揚げ,なすとかぼちゃの焼きおろし,中華スープ,バナナ	フルーチェ&ラスク
04	金	ご飯,鶏肉の塩こうじ焼き,きんぴらごぼう,とうがんスープ,オレンジ	アップルパイ風春巻き,牛乳
05	土	麦入りご飯,回鍋肉,トマト中華あえ,コーンスープ,オレンジ	きな粉ポテト
07	月	行事食☆七夕/ちらし寿司,ちくわ磯辺揚げ,きゅうりの梅しそ和え,天の川スープ,フルーツゼリー	七夕・さくべい,カルピス
08	火	ご飯,かじきの味噌マヨ焼き,小松菜の納豆あえ,すまし汁,バナナ	焼きとうもろこし
09	水	麦入りご飯,夏野菜のスタミナ炒め,はるさめサラダ,みそ汁,すいか	ホイップ風あんこサンド,牛乳
10	木	ご飯,鶏肉のごまみそ焼,とうがんのそぼろあんかけ,塩こうじすいとん汁,パイナップル	お好みマカロニ
11	金	ジャージャーうどん,凍り豆腐のから揚げ,なすのおかか和え,キウイフルーツ	鶏飯
12	土	麦入りご飯,ブルコギ,磯ポテト,ワンタンスープ,バナナ	きな粉パン
14	月	バイミー風サンド,アジア春雨サラダ,豆乳コーンスープ,フルーツポンチ	おにぎり(鮭わかめ)
15	火	しそふりかけご飯,照り焼き鶏つくね,おくらとちくわの海苔あえ,すまし汁,すいか	ジャムサンド,牛乳
16	水	黒米入りご飯,さばの梅みそ焼き,かぼちゃのそぼろあんかけ,麩のすまし汁,バナナ	パウンドケーキ,オレンジ豆乳
17	木	ご飯,鮭の西京焼き,いんげんのごまマヨネーズあえ,豚汁,オレンジ	マカロニきな粉,牛乳
18	金	お祭りメニュー/焼きそば,ポイル野菜,豆乳スープ,冷やしバナナ	たこ焼き風おにぎり
		夏祭り	
		祝・海の日	
22	火	麦入りご飯,ユーリンチー,キャベツとじゃこの酢あえ,夏野菜みそ汁,バナナ	フレンチトースト,オレンジ豆乳
23	水	ホットドッグ&コーンドッグ,マカロニサラダ,ポークビーンズ,パイナップル	トマト味噌おにぎり
24	木	麦入りご飯,いわしのかば焼き,和風ポテトサラダ,麩のすまし汁,すいか	五平餅
25	金	ご飯,ハンバーグ,夏野菜グリル,みそ汁,パイナップル	プリン
26	土	ナポリタン,かぼちゃといんげんのサラダ,野菜スープ,フルーツポンチ	ラスク
28	月	ご飯,あじフライ,キャベツの磯あえ,豆乳みそ汁,バナナ	冷やし中華
29	火	ご飯,鶏肉のカレー焼き,いんげんとささ身のマヨあえ,コーンスープ,オレンジ	ラスク,牛乳
30	水	とうもろこしご飯,さばのしょうゆこうじ焼き,とうがんのそぼろあんかけ,豆腐みそ汁,バナナ	パリパリ棒,牛乳
31	木	ミラノ風ドリア,サワークラウト,野菜スープ,フルーツゼリー	大学芋,甘酒豆乳

エネルギー 約 520kcal
たんぱく質 約 20g
脂質 約 15g

「冬瓜」

冬瓜は、冬の瓜と書きますが夏野菜です。キュウリやスイカ、かぼちゃと同じ仲間です。名前の由来は、収穫した後に冷暗所に保管しておくことで冬まで日持ちするため、冬瓜と呼ぶようになったとされています。95%が水分でみずみずしい食感が特徴です。



※食材の都合により献立を変更する場合がございます。