



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。

二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金																															
赤 緑 黄			<p>7月は日本を会場としたオリンピック・パラリンピックがあるので、先月に引き続き世界各国の料理を考えました。</p>	<p>7/1 [ギリシャ料理]</p> <p>イカとミートボールのトマト煮</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>キュンピラフ</p> <p>キャベツのスープ</p>	<p>2</p> <p>三色あえ</p> <p>豚肉の黒酢炒め</p> <p>玄米ごはん</p> <p>きょうざスープ</p>																														
				<p>牛乳 鶏肉 ベーコン イカ 豚肉</p> <p>とうもろこし 玉ねぎ トマト パセリ しいたけ グリンピース</p> <p>にんじん なす キャベツ チンゲンサイ 赤ピーマン にんにく</p> <p>米 麦 米油 オリーブ油 砂糖 パン粉</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 糸かまぼこ</p> <p>にんじん 玉ねぎ ビーマン たけのこ もやし ねぎ</p> <p>ほうれん草 しいたけ キャベツ チンゲンサイ しょうが</p> <p>米 もち玄米 米油 砂糖 ごま油</p>																														
				<table border="1"> <tr><td>722</td><td>32.3</td><td>24.1</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>838</td><td>37.2</td><td>27.2</td><td>4.5</td></tr> </table>	722	32.3	24.1	3.6	838	37.2	27.2	4.5	<table border="1"> <tr><td>626</td><td>22.1</td><td>14.5</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>725</td><td>25.0</td><td>16.0</td><td>2.8</td></tr> </table>	626	22.1	14.5	2.2	725	25.0	16.0	2.8														
722	32.3	24.1	3.6																																
838	37.2	27.2	4.5																																
626	22.1	14.5	2.2																																
725	25.0	16.0	2.8																																
5	給食なし																																		
赤 緑 黄	<p>6 [七夕献立]</p> <p>チーズサラダ</p> <p>星形ハンバーグ</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>7 [イタリア料理]</p> <p>セロリ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>豚肉となすのポロネーゼ</p> <p>スパゲッティ</p>	<p>8</p> <p>福神漬け</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>フルーツヨーグルトあえ</p> <p>七穀ごはん</p>	<p>9</p> <p>レモンハニー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>鶏のバーベキューソース</p> <p>コンメスープ</p> <p>丸パン</p>																															
	<p>牛乳 チーズ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 豚肉 昆布 かつお節</p> <p>ぶなしめじ マッシュルーム にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ</p> <p>米 麦 米油 砂糖</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆</p> <p>にんじん もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく</p> <p>セロリ マッシュルーム トマト ビーマン ブルーベリー</p> <p>スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉</p>	<p>牛乳 ヨーグルト 生クリーム 鶏肉</p> <p>みかん バイナップル りんご 桃 にんじん 玉ねぎ にんにく</p> <p>かぼちゃ なす ビーマン トマト しょうが 福神漬け</p> <p>米 麦 玄米 もちきび 高きび 黒米 はと麦 アマランサス 米油 じゃがいも カレールウ</p>	<p>牛乳 鶏肉 ベーコン</p> <p>にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり ハセリ</p> <p>レモン しょうが にんにく 玉ねぎ</p> <p>パン 米油 フンエッグマヨネーズ じゃがいも はちみつ 砂糖</p>																															
	<table border="1"> <tr><td>660</td><td>24.5</td><td>19.2</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>763</td><td>28.2</td><td>21.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	660	24.5	19.2	2.3	763	28.2	21.5	2.8	<table border="1"> <tr><td>642</td><td>25.2</td><td>13.6</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>826</td><td>31.7</td><td>15.3</td><td>2.0</td></tr> </table>	642	25.2	13.6	1.7	826	31.7	15.3	2.0	<table border="1"> <tr><td>776</td><td>21.2</td><td>20.8</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>903</td><td>24.4</td><td>23.5</td><td>3.6</td></tr> </table>	776	21.2	20.8	3.0	903	24.4	23.5	3.6	<table border="1"> <tr><td>750</td><td>24.5</td><td>30.4</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>867</td><td>28.7</td><td>35.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	750	24.5	30.4	2.9	867	28.7	35.3
660	24.5	19.2	2.3																																
763	28.2	21.5	2.8																																
642	25.2	13.6	1.7																																
826	31.7	15.3	2.0																																
776	21.2	20.8	3.0																																
903	24.4	23.5	3.6																																
750	24.5	30.4	2.9																																
867	28.7	35.3	3.5																																
赤 緑 黄	<p>12</p> <p>わかめとツナのサラダ</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>13</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>味付牛肉団子 幼1個 小中2個</p> <p>麦ごはん</p> <p>にらのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>キムチあえ</p> <p>パリパリ春巻き</p> <p>タンタンメンスープ</p> <p>中華めん</p>	<p>15</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ホッケ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>なすのみそ汁</p>																															
	<p>牛乳 さわか ツナ わかめ 豆腐 かつお節 煮干し 昆布 西京みそ</p> <p>レモン にんじん とうもろこし キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 ねぎ</p> <p>米 麦 じゃがいも</p>	<p>牛乳 糸かまぼこ 豆腐 みそ かつお節 昆布 鶏肉 豚肉</p> <p>にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ にら ねぎ</p> <p>米 麦 米油 砂糖 こんにやく ごま油 米粉</p>	<p>牛乳 豚肉 昆布</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり 大根 しいたけ もやし たけのこ にら ねぎ にんにく</p> <p>中華めん 米油 練りごま ごま油 片栗粉</p>	<p>牛乳 ホッケ ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 昆布</p> <p>ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ なす</p> <p>米 麦 米油 しらたき 三温糖 じゃがいも</p>																															
	<table border="1"> <tr><td>672</td><td>29.9</td><td>16.7</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>779</td><td>34.2</td><td>18.4</td><td>2.2</td></tr> </table>	672	29.9	16.7	1.8	779	34.2	18.4	2.2	<table border="1"> <tr><td>669</td><td>27.0</td><td>16.2</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>748</td><td>29.4</td><td>16.9</td><td>3.0</td></tr> </table>	669	27.0	16.2	2.7	748	29.4	16.9	3.0	<table border="1"> <tr><td>732</td><td>25.6</td><td>28.3</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>906</td><td>31.8</td><td>30.7</td><td>3.0</td></tr> </table>	732	25.6	28.3	2.6	906	31.8	30.7	3.0	<table border="1"> <tr><td>664</td><td>30.5</td><td>17.4</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>755</td><td>33.3</td><td>18.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	664	30.5	17.4	2.6	755	33.3	18.5
672	29.9	16.7	1.8																																
779	34.2	18.4	2.2																																
669	27.0	16.2	2.7																																
748	29.4	16.9	3.0																																
732	25.6	28.3	2.6																																
906	31.8	30.7	3.0																																
664	30.5	17.4	2.6																																
755	33.3	18.5	2.9																																
赤 緑 黄	<p>16</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>麦ごはん</p> <p>オニオントマトスープ</p>	<p>19</p> <p>ブロッコリーと枝豆のサラダ</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレーワンタンスープ</p>	<p>25</p> <p>ピーチコンボート</p> <p>シャキシャキポテトサラダ</p> <p>きのこ信田</p> <p>肉うどんかけ汁</p> <p>ソフトめん</p>	<p>26</p> <p>小松菜のサラダ</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>はるさめスープ</p>																															
	<p>牛乳 鶏肉 ソーセージ 豆腐 卵 かつお節 ベーコン</p> <p>にんじん ゴーヤ 玉ねぎ トマト パセリ</p> <p>米 麦 ごま油 シェルマカロニ</p>	<p>牛乳 さわか ツナ わかめ 豆腐 かつお節 煮干し 昆布 西京みそ</p> <p>レモン にんじん とうもろこし キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 ねぎ</p> <p>米 麦 中ざら糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま ワンタン</p>	<p>牛乳 豚肉 昆布</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり 大根 しいたけ もやし たけのこ にら ねぎ にんにく</p> <p>中華めん 米油 練りごま ごま油 片栗粉</p>	<p>牛乳 ホッケ ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 昆布</p> <p>ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ なす</p> <p>米 麦 米油 しらたき 三温糖 じゃがいも</p>																															
	<table border="1"> <tr><td>688</td><td>26.6</td><td>20.9</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>783</td><td>29.1</td><td>22.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	688	26.6	20.9	2.3	783	29.1	22.9	2.7	<table border="1"> <tr><td>672</td><td>29.9</td><td>16.7</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>779</td><td>34.2</td><td>18.4</td><td>2.2</td></tr> </table>	672	29.9	16.7	1.8	779	34.2	18.4	2.2	<table border="1"> <tr><td>732</td><td>25.6</td><td>28.3</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>906</td><td>31.8</td><td>30.7</td><td>3.0</td></tr> </table>	732	25.6	28.3	2.6	906	31.8	30.7	3.0	<table border="1"> <tr><td>664</td><td>30.5</td><td>17.4</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>755</td><td>33.3</td><td>18.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	664	30.5	17.4	2.6	755	33.3	18.5
688	26.6	20.9	2.3																																
783	29.1	22.9	2.7																																
672	29.9	16.7	1.8																																
779	34.2	18.4	2.2																																
732	25.6	28.3	2.6																																
906	31.8	30.7	3.0																																
664	30.5	17.4	2.6																																
755	33.3	18.5	2.9																																
赤 緑 黄	<p>21</p> <p>梅肉あえ</p> <p>アジの竜田揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>もつぺい汁</p>	<p>27</p> <p>野菜のごま酢あえ</p> <p>五目厚焼きたまご</p> <p>わかめごはん</p> <p>肉じゃが</p>																																	
	<p>牛乳 鶏肉 ハム なたと</p> <p>レモン にんじん 枝豆 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ</p> <p>ブロッコリー しいたけ もやし チンゲンサイ ねぎ</p> <p>米 麦 米油 中ざら糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま ワンタン</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 ハム わかめ 昆布 赤とさか 豆腐 卵</p> <p>にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ</p> <p>米 麦 片栗粉 米粉</p>			<p>牛乳 鶏肉 ツナ 鶏肉 チーズ</p> <p>にんじん 玉ねぎ 白菜 にら レモン キャベツ ねぎ</p> <p>小松菜 しいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが</p> <p>米 麦 米油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油</p>																														
	<table border="1"> <tr><td>678</td><td>26.8</td><td>16.1</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>786</td><td>31.0</td><td>17.8</td><td>3.0</td></tr> </table>	678			26.8	16.1	2.5	786	31.0	17.8	3.0	<table border="1"> <tr><td>633</td><td>24.1</td><td>16.9</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>736</td><td>27.9</td><td>19.0</td><td>2.7</td></tr> </table>	633	24.1	16.9	2.3	736	27.9	19.0	2.7	<table border="1"> <tr><td>658</td><td>25.4</td><td>17.1</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>762</td><td>29.2</td><td>19.1</td><td>2.9</td></tr> </table>	658	25.4	17.1	2.3	762	29.2	19.1	2.9						
678	26.8	16.1	2.5																																
786	31.0	17.8	3.0																																
633	24.1	16.9	2.3																																
736	27.9	19.0	2.7																																
658	25.4	17.1	2.3																																
762	29.2	19.1	2.9																																
赤 緑 黄	<p>30</p> <p>茎わかめのサラダ</p> <p>若鶏のごま照り焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜のスープ</p>	<p>31</p> <p>野菜のごま酢あえ</p> <p>五目厚焼きたまご</p> <p>わかめごはん</p> <p>肉じゃが</p>																																	
	<p>牛乳 鶏肉 ハム なたと</p> <p>レモン にんじん 枝豆 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ</p> <p>ブロッコリー しいたけ もやし チンゲンサイ ねぎ</p> <p>米 麦 米油 中ざら糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま ワンタン</p>	<p>牛乳 わかめ 卵 豚肉</p> <p>にんじん もやし キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ 枝豆 しょうが</p> <p>米 麦 砂糖 ごま油 米油 米油 じゃがいも しらたき</p>			<p>牛乳 鶏肉 ツナ 鶏肉 チーズ</p> <p>にんじん 玉ねぎ 白菜 にら レモン キャベツ ねぎ</p> <p>小松菜 しいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが</p> <p>米 麦 米油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油</p>																														
	<table border="1"> <tr><td>626</td><td>24.0</td><td>14.6</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>710</td><td>26.0</td><td>15.2</td><td>2.9</td></tr> </table>	626			24.0	14.6	2.6	710	26.0	15.2	2.9	<table border="1"> <tr><td>684</td><td>24.2</td><td>19.1</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>794</td><td>28.2</td><td>21.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	684	24.2	19.1	2.4	794	28.2	21.5	2.9	<table border="1"> <tr><td>650kcal</td><td>26.8g</td><td>18.1g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>830kcal</td><td>34.2g</td><td>23.1g</td><td>2.5g</td></tr> </table>	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g						
626	24.0	14.6	2.6																																
710	26.0	15.2	2.9																																
684	24.2	19.1	2.4																																
794	28.2	21.5	2.9																																
650kcal	26.8g	18.1g	2.0g																																
830kcal	34.2g	23.1g	2.5g																																

幼稚園保護者の方へ
水曜日以外の主食
(ごはん・パン)の
持参をお願いします。

栄養所要量の基準
上段は小学生・下段は中学生

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	26.8g	18.1g	2.0g
830kcal	34.2g	23.1g	2.5g