



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 金	ごはん			こめ	758 kcal	北小 5年生	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	29.2 g		
	こんにゃくの金平	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやえんどう とうがらし	こめあぶら こんにゃく さとう	2.8 g		
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ	じゃがいも				
4 月	角型食パン			パン	756 kcal		たまねぎ
	アプリコットジャム		あんず	さとう みずあめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			33.5 g		
	鶏肉の香草焼き	とりにく	にんにく パセリ バジル				
	キャベツのカレードレッシング和え		キャベツ たまねぎ	こめあぶら さとう	3.2 g		
ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく さやいんげん	じゃがいも こめあぶら				
5 火	麦ごはん			こめ むぎ	764 kcal		しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯛の蒲焼き	いわし	しょうが	でんぷん さとう こめあぶら	25.8 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん				
玉ねぎとわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ひらたけ	じゃがいも	3.2 g			
6 水	麦ごはん			こめ むぎ	913 kcal	長小 4年生	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	はるさめ こむぎこ でんぷん こめあぶら	28.2 g		
	春雨サラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう こめあぶら	2.2 g		
	豆腐ともやしの中華煮	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ もやし しょうが にんにく チンゲンサイ グリンピース	こめあぶら でんぷん さとう			
7 木	日本の郷土料理 ～ばち汁～				864 kcal	南小 5年生	たまねぎ
	ごはん			こめ	28.1 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん こま	2.9 g		
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう さやいんげん とうがらし	しらたき こめあぶら さとう			
	ばち汁	あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ はねぎ オクラ	そうめん			
	七夕デザート		パインアップル マンゴー さくらんぼ	みずあめ さとう			
8 金	ロールパン			パン	840 kcal	南小 5年生	たまねぎ 長泉メロン
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉とジャガイモの ケチャップ和え	とりにく	にんじん グリンピース トマト	でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	29.3 g		
	カボチャのミルクスープ	ベーコン いんげんまめ だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう		3.2 g		
	長泉メロン		メロン				
11 月	平うどん			うどん	810 kcal		しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ とうがらし	でんぷん こめあぶら	29.3 g		
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	3.4 g		
	中濃ソース						
キャベツとしめじの昆布和え	こんぶ	キャベツ こまつな ひらたけ					
12 火	わかめごはん	わかめ		こめ	802 kcal		たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯔の南蛮漬け	あじ	はねぎ しょうが にんにく とうがらし	でんぷん さとう こめあぶら	30.9 g		
	切り干し大根の炒め煮	なまあげ	きりぼしだいこん さやえんどう	しらたき こめあぶら さとう こま	4.0 g		
豚汁	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも				
13 水	麦ごはん			こめ むぎ	777 kcal		たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	シュウマイ	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ	33.0 g		
	もやしときゅうりのナムル		もやし きゅうり とうがらし	こま こめあぶら さとう			
麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら さとう	2.9 g			

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
14 木	黒糖入りロールパン			パン こくとう	761 kcal	長小 5年生	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモン	でんぷん こめあぶら さとう	33.4 g		
	キャベツとほうれん草のソテー		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら	3.1 g		
15 金	白いんげん豆のクリームスープ	ベーコン いんげんまめ だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも		長小 5年生	しめじ
	麦ごはん			こめ むぎ	771 kcal		
	のりの佃煮	のり		さとう みずあめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			22.5 g		
19 火	つくねの甘辛あんかけ	とりにく	キャベツ	でんぷん さとう		長小 5年生	しめじ
	もやしとほうれん草のごま和え		もやし ほうれんそう	ごま さとう	3.6 g		
	いも団子汁	とりにく とうふ	ひらたけ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん こんにゃく			
	◎食育の日◎				829 kcal		
20 水	麦ごはん			こめ むぎ		たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.9 g		
	子キンカレー	とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん オクラ りんご しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら	3.1 g		
	オムレツ	たまご		でんぷん さとう			
21 木	☆♪長泉の日♪				747 kcal	たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.8 g		
	あしたか牛の チンジャオニューロースー	ぎゅうにく	ひらたけ たけのこ ピーマン にんにく しょうが	こめあぶら でんぷん	2.2 g		
22 金	豆腐と春雨のスープ	ベーコン わかめ とうふ	にんじん たまねぎ もやし こまつな	はるさめ		しめじ たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	白桃ゼリー		もも	さとう みずあめ			
	セルフメンチカツパン			パン	749 kcal		
	丸型横割りのパン メンチカツ 中濃ソース 塩もみキャベツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こめあぶら	25.5 g		
25 月	牛乳	ぎゅうにゅう			3.2 g	しめじ たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	玉ねぎとジャガイモの コンソメスープ	ベーコン うすらたまご	たまねぎ にんじん ひらたけ こまつな	じゃがいも			
	りんごゼリー		りんご	さとう			
	麦ごはん			こめ むぎ	789 kcal		
29 月	牛乳	ぎゅうにゅう			28.2 g	しめじ たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	鶏肉の唐揚げ薬味ソースがけ	とりにく	はねぎ しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら さとう			
	キャベツのゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ		3.0 g		
	冬瓜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	とうがん たまねぎ ひらたけ こまつな	じゃがいも			
30 火	麦ごはん			こめ むぎ	783 kcal	しめじ たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハッシュドポーク	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく トマト	こめあぶら	28.7 g		
	キャベツとツナのソテー	まぐろ	キャベツ ピーマン	こめあぶら	2.4 g		
31 水	冷凍みかん		みかん			たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	8月						
	麦ごはん			こめ むぎ	893 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
30 火	夏野菜カレー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ひらたけ オクラ さやいんげん しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	30.2 g	しめじ たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	いかリングフライ	いか		パンこ こむぎこ こめあぶら	2.8 g		
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	こめあぶら さとう			
	ごはん			こめ	778 kcal		
31 水	牛乳	ぎゅうにゅう			28.8 g	たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん			
	キャベツの土佐ゆず香和え	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう			
	玉ねぎと焼き麩のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも やきふ	2.9 g		
31 水	菜めし		ひろしまな きょうな だいこんは	こめ	763 kcal	たまねぎ	あしたか牛 しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼き塩鮭	さけ			33.6 g		
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
ツナとじゃがいもの煮物	まぐろ なまあげ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	3.2 g			

日	13(水)	8/29(月)
おかず	シュウマイ	いかリングフライ
小学校	2個	1個
中学校	3個	2個

●放射性物質測定検査結果●
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
 (6月1日実施) セシウム134 <1.4q/kg セシウム137 <1.1Bq/kg