



| 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 木 | 黒糖入りロールパン | | | パン こくとう | 740 kcal | | |
| | 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 | 32.5 g | | しめじ |
| | キャベツとほうれん草のソテー | | キャベツ ほうれん草 とうもろこし | こめあぶら | | | たまねぎ |
| | チリコンカン | ぶたにく いんげんまめ だいず | たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん トマト | こめあぶら さとう | 3.2 g | | |
| 梨ゼリー | | なし | さとう | | | | |
| 2 金 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | 797 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | チンジュワンス | ぶたにく とりにく | たまねぎ しょうが | こめ パンこ でんぷん さとう | 30.3 g | 長小 特支 | たまねぎ |
| | 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 | | | |
| | 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 | さとう でんぷん こめあぶら | 3.0 g | | |
| 5 月 | ごはん | | | こめ | 762 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 鱈の南蛮漬け | あじ | しょうが にんにく はねぎ とうがらし | でんぷん こめあぶら さとう | 27.3 g | | さつまいも |
| | もやし醤油炒め | ベーコン | もやし ほうれん草 とうもろこし | こめあぶら | 3.0 g | | たまねぎ |
| | さつまいものみそ汁 | とうふ あぶらあげ わかめ みそ | たまねぎ にんじん | さつまいも | | | |
| 6 火 | ◎食べ物の旅・ブラジル◎ | | | | 787 kcal | | |
| | ロールパン | | | パン | | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 30.9 g | | |
| | コシーニャ | とりにく | たまねぎ トマト | じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん こめあぶら | 3.7 g | | たまねぎ |
| | 枝豆とコーンのサラダ | | キャベツ えだまめ とうもろこし | こめあぶら さとう | | | |
| | ムゲッカ | たら えび ぎゅうにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん にんにく トマト | こめあぶら | | | |
| コーヒープリン | とうにゅう | | みずあめ さとう | | | | |
| 7 水 | セルフ中華丼 | | | | 788 kcal | | |
| | 麦ごはん 中華丼の具 | いか うすらたまご ぶたにく | にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ グリンピース しょうが にんにく | こめ むぎ こめあぶら でんぷん | 32.1 g 2.1 g | | たまねぎ |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 焼きぎょうざ | ぶたにく とりにく | キャベツ たまねぎ | こむぎこ パンこ | | | |
| | もやしときゅうりのナムル | | もやし きゅうり | こま こめあぶら さとう | | | |
| 8 木 | セルフドッグ | | | | 801 kcal | | |
| | 背割りロールパン 焼きフランクフルトの トマトソースがけ 塩もみキャベツ | フランクフルトソーセージ | トマト キャベツ | パン | 32.9 g 3.7 g | | しめじ たまねぎ |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 白いんげん豆の クリームスープ | いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん ひらたけ ほうれん草 | じゃがいも | | | |
| | 9 金 | 菜めし | | ひろしまな きょうな だいこんは | こめ | 822 kcal | |
| 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| ししゃもフライ | | ししゃも | | こめあぶら パンこ こむぎこ | 27.1 g | | たまねぎ |
| ひじきの炒め煮 | | ひじき だいず | にんじん さやいんげん | しらたき こめあぶら さとう | | | |
| 豚汁 | | ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ | じゃがいも | 3.8 g | | |
| 12 月 | ソフトめん | | | ソフトめん | 845 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ミートソース | ぶたにく | たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム にんにく トマト | こめあぶら こむぎこ | 34.9 g | | しめじ たまねぎ |
| | さつまいもの揚げからめ | かたくちいわし だいず | | さつまいも でんぷん こめあぶら さとう | 3.6 g | | |
| | パインともものヨーグルト和え | ヨーグルト | パインアップル もも | | | | |
| 13 火 | ごはん | | | こめ | 816 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 厚焼き玉子 | たまご | | さとう でんぷん | 28.3 g | 北小 5年生 | たまねぎ |
| | もやしとほうれん草のごま和え | | ほうれん草 もやし | こま さとう | | | |
| | 肉じゃが | ぶたにく | たまねぎ ごぼう さやいんげん にんじん しょうが | じゃがいも しらたき こめあぶら さとう | 2.3 g | | |
| 14 水 | ごはん | | | こめ | 823 kcal | | |
| | 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 | 26.1 g | | |
| | キャベツとエリンギの炒め物 | ベーコン | キャベツ エリンギ | こめあぶら | | | |
| | いも団子汁 | とうふ | だいこん こまつな ごぼう にんじん | じゃがいも でんぷん こんにゃく | 2.7 g | | |

| 日 曜日 | こんだて | あかい色のたべもの おもにからだをつくる もとなる | みどりの色のたべもの 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 |
| 15 木 | りんご入りロールパン | ぎゅうにゅう | りんご | パン | 787 kcal | | |
| | 焼きハンバーグのきのこ ソースがけ | とりにく ぶたにく | たまねぎ えのきたけ しめじ トマト | パンこ でんぷん さとう | 29.5 g | | たまねぎ |
| | 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 | | | |
| | さつまいものミルクスープ | ベーコン だいす 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 | さつまいも | 3.7 g | | |
| 16 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 806 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 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 | 28.7 g | 北小 | たまねぎ |
| | 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 | 3.1 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 こまつな | じゃがいも | | | | |
| 20 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 787 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 鱈の磯辺揚げ | かたくちいわし あおのり | | こむぎこ でんぷん こめあぶら | 27.2 g | 長小 | たまねぎ |
| | キャベツのゆかり和え | とりにく こおりとうふ | キャベツ きゅうり しそ | じゃがいも こめあぶら | 1.7 g | 北小 | |
| 親子煮 | なると たまご | たまねぎ だけのこ にんじん グリーンピース しいたけ | さとう | | | | |
| 21 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 764 kcal | | |
| | 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 | 30.5 g | 長小 | しめじ |
| | 豚キムチ | ぶたにく | にんにく もやし りんご たら たまねぎ はくさい とうがらし | こめあぶら さとう | 2.5 g | 北小 | たまねぎ |
| わかめと春雨のスープ | ベーコン わかめ とうふ | にんじん えのきたけ ひらたけ チンゲンサイ | はるさめ | | | | |
| 23 金 | 麦ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | 881 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ポークカレー | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん りんご しょうが にんにく | じゃがいも こめあぶら | 29.7 g | 長小 | 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 | 2.9 g | | |
| 茎わかめのサラダ | くさわかめ | キャベツ とうもろこし うめ | ドレッシング | | | | |
| 26 月 | 中華めん | ぎゅうにゅう | | ちゅうかめん | 835 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 醤油ラーメン | ぶたにく うすらたまご わかめ | キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ とうもろこし にんにく | こめあぶら でんぷん | 30.5 g | | 白ねぎ たまねぎ |
| | 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 こめ でんぷん こめあぶら | 3.0 g | | |
| もやしときゅうりのごま酢和え | | もやし きゅうり | こま さとう こめあぶら | | | | |
| 27 火 | ♪♪長泉の日♪♪ | | | | 825 kcal | | |
| | 麦ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | 26.8 g | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | あしたか牛入り ハッシュドビーフ | ぎゅうにく チーズ | たまねぎ にんじん ひらたけ かぼちゃ グリンピース しょうが にんにく トマト | こめあぶら | 2.3 g |  | あしたか牛 しめじ たまねぎ |
| 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 | | | | |
| お米のムース | にゅうせいひん たまご | | さとう こめ みずあめ | | | | |
| 28 水 | 日本の郷土料理 ～おくずかけ～  | | | | 818 kcal | | |
| | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 26.3 g | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 秋刀魚の蒲焼き | さんま | しょうが | でんぷん こめあぶら さとう | 2.7 g | | |
| キャベツと小松菜の昆布和え | こんぶ | キャベツ こまつな | | | | | |
| おくずかけ | あぶらあげ | ごぼう にんじん だいこん さやえんどう しいたけ | じゃがいも やきい そうめん でんぷん | | | | |
| 29 木 | 角型食パン | | | パン | 803 kcal | | |
| | メイプルジャム | | | メイプルシロップ さとう | 26.7 g | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さつまいもコロック | | | さつまいも じゃがいも さとう こむぎこ パンこ こめあぶら | 3.4 g | | たまねぎ |
| シーザーサラダ | チーズ たまご | キャベツ たまねぎ とうもろこし | ドレッシング | | | | |
| ミートボールと豆の トマトシチュー | とりにく ぶたにく だいす | たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく | パンこ でんぷん じゃがいも こめあぶら | | | | |
| 30 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 748 kcal | | |
| | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 鮭の塩麹焼き | さけ | | | 31.3 g | 中学校 | たまねぎ |
| | 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 | 2.1 g | | | |

| 日 | 2(金) | 7(水) | 9(金) | 20(火) | 21(水) | 23(金) |
|-----|--------|------|------|-------|-------|-------|
| おかず | テンジュワズ | ぎょうざ | ししゃも | いわし | シュウマイ | いかリング |
| 小学校 | 1個 | 2個 | 1尾 | 2尾 | 1個 | 1個 |
| 中学校 | 2個 | 2個 | 2尾 | 2尾 | 2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。
 (7月7日実施) セシウム134 < 1.3 Bq/kg セシウム137 < 1.3 Bq/kg