

日 ・ 曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしょくやさい そのたの やさい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき かんぴょうのごまあえ とうふとえのきのスープ	ぶたにく たまご なた とうふ	ぎゅうにゅう ・かいそう		ごはん さとう ごま		622 24.8 2.2
4 (火)	じゃじゃめん (ひやしソフトめん じゃじゃめんのぐ) ぎゅうにゅう たこやき②先③ ごまどうふと たまごにもの	ぶたにく だいす たまご とりにく ごまどうふ たまご		にんじん にんにく しょうが だけのこ ねぎ キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	ソフトめん さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう		678 29.9 2.4
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきそばの おろしソースかけ チキンチキンごぼろ はんぺんのすましじる	さば とりにく はんぺん とうふ		★減塩献立★ 塩のとり過ぎに 注意しましょう!	だいこん しょうが ごぼろ えだまめ にんじん みつば しめじ ねぎ ふ	ごはん さとう でんぶん でんぶん さとう あぶら	717 27.1 2.0
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース きゅうりとわかめのすのもの たなばたじる	とりにく だいす わかめ		たまねぎ にんにく きゅうり にんじん オクラ しめじ ねぎ	さとう でんぶん さとう そうめん ふ	ごはん さとう でんぶん さとう	583 22.6 3.2
7 (金)	しよくパン ぎゅうにゅう ほっけフライ(ソース) ミートソースパスタ なつやさいのスープ	ほっけ ぶたにく チーズ ベーコン		にんじん ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ セロリ スプーチ キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ マカロニ さとう あぶら	596 25.0 3.0
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい やきぎょうざ②先③ フルーツしらたま	ぶたにく いか えび ぶたにく とりにく		にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ パインアップル もも	ごはん でんぶん こむぎこ さとう しょうしんこ	ごはん ごまあぶら ごまあぶら	677 26.6 2.5
11 (火)	サラダうどん(ひやしソフトめん サラダうどんのぐ めんつゆ) ぎゅうにゅう ささかまこみあげ①先② こんにゃくとぶたにくのピリからいため	サラダうどんの具は汁わんに 入れて食べましょう。 かまぼこ あおのり ぶたにく	きくわかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	もやし きゅうり ごぼろ ごぼろ	ソフトめん てんぷらこ ごま あぶら こんにゃく さとう あぶら	558 23.4 3.7
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ますのてりやき にくじゃが キャベツのみそじる	ます ぶたにく あぶらあげ		にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	ごはん さとう あぶら	609 26.7 2.7
13 (木)	ルーローハン (ごはん ルーローハンのぐ) ぎゅうにゅう チンゲンサイともやしのナムル ワンタンのかわスープ	ぶたにく うずらたまご ぶたにく なた とりにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	ごはん さとう もやし はくさい ねぎ しいたけ こむぎこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	637 27.8 2.9
14 (金)	パインパン はっこうにゅう(マスカット) とりにくのハニーマスタードやき ひじきとツナのサラダ(ごまドレッシング) かぼちゃのポタージュ	はっこうにゅう とりにく まぐろ ひじき とりにく		パインアップル とうもろこし にんじん かぼちゃ たまねぎ	コッパン さとう はちみつ こんにゃく あぶら	ごま あぶら	659 26.3 2.8
18 (火)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) ぎゅうにゅう やさいかきあげ フルーツゼリーあえ	とりにく あぶらあげ		ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼろ もも パインアップル みかん りんご	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	あぶら	693 22.9 2.4

日 ・ 曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ		たんすいかぶつ		ししつ
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしょくやさい	そのたの やさい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	
19 (水)	アレルゲンフリー 献立（特定原材料等28品目不使用です）							714 12.1 2.9
	アレルゲンフリーカレー(むぎごはん カレー)	ひよこめ まぐろ		にんじん かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ にんにく	ごはん むぎ	あぶら	
	くだものとやさいのジュース			ほうれんそう	ぶどう			
	ハッシュドポテト					じゃがいも	あぶら	
	やさいサラダ(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり キャベツ とうもろこし		あぶら	
20 (木)	ごはん ギョウザにゅう		ギョウザにゅう			ごはん		643 25.4 2.4
	マヌルチキン	とりにく			にんにく	でんぶん	こまあぶら あぶら	
	マーボーなす	とりにく		にんじん	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	キャベツとたちうおボールのスープ	たちうお たら		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし			

- ★ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。
- ★ ※は業者から学校に配送されます。
- ★ この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載していません。(アレルゲン対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ★ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ★ 今月の茨城県産の食材は「こめ、じゃがいも、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼろ、ズッキーニ、だいこん、なす、ねぎ」です。

きゅうしよく

* 給食だより *

あつ 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

あつ 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

すい 7/19(水)はアレルゲンフリーの献立です

こん だて

しょくもつ 食物アレルギーとは、原因となる食べ物が体内に入ることによってかゆみやじんましん、せき 咳などの様々な症状が引き起こされることをいいます。7/19の給食は、食物アレルギーを持つ人も安心して食べられるよう、特定原材料 28 品目を使用しない献立にしました。

とくていげんざいりょう ひんもく ひょうじぎ 特定原材料 8品目 表示義務

えび

かに

くるみ

小麦

そば

卵

乳

落花生(ピーナッツ)

とくていげんざいりょう じん 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目

アーモンド

あわび

いか

いくら

オレンジ

カシューナッツ

キウイフルーツ

ぎゅうにゅう 牛肉

ごま

さけ

さば

大豆

とりにく 鶏肉

バナナ

豚肉

まつたけ

もも

やまいも

りんご

ゼラチン