

日	主食	皿 人数	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯	3	○	牛乳 さば 塩昆布 鶏卵	精白米 油 ごま油 上白糖 ねりごま いりごま でん粉	にんにく しょうが ねぎ 白菜 人参 小松菜 大根	726 kcal
	さばのごま醤油焼き						32.6 g
	白菜の塩昆布和え	4		半夏生の献立			28.3 g
2 水	かきたま汁						2.7 g
	わかめご飯	3	○	牛乳 わかめごはんの素 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 わかめ	精白米 米粒麦 いりごま 上白糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 麴	人参 玉ねぎ 大根 えのき こねぎ	700 kcal
	具だくさん肉じゃが	3					29.2 g
3 木	すまし汁	3					14.8 g
	ジャージャーめん			牛乳 豚肉 赤みそ	中華糖 油 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま 油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 たけのこ もやし 干しいたけ かぼちゃ メロン	3.3 g
	かぼちゃの甘辛揚げ	3					865 kcal
4 金	果物（メロン）	4					27.8 g
	ご飯			牛乳 鶏肉 鶏卵 八丁みそ 赤みそ 豆腐	精白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 いりごま こんにゃく でん粉	人参 小松菜 キャベツ 長ねぎ 大根	40.9 g
	味噌カツ	3					2.9 g
7 月	キャベツのお浸し	3	○	郷土料理：愛知県			888 kcal
	八杯汁(はちはいじる)	4					34.8 g
	こぎつね寿司			牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 かまぼこ のり 寒天	精白米 上白糖 いりごま でん粉 そうめん	人参 大根 小松菜 ブラックマッペもやし みかんジュース	36.9 g
8 火	そうめん入りすまし汁	3	○	七夕献立			3.6 g
	磯香和え						761 kcal
	夏みかんゼリー	4					28.1 g
9 水	ゆかりご飯		○	牛乳 鶏肉 茎わかめ わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 いりごま でん粉 三温糖 いりごま	人参 大根 小松菜 ブラックマッペもやし みかんジュース	18.7 g
	鶏肉の香味焼き	3					3.4 g
	茎わかめ入りきんぴら	4					723 kcal
10 木	なめこの味噌汁						29.9 g
	ガバオライス	3	○	牛乳 豚肉 大豆 ホキ 鶏肉 鶏卵	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 オリーブ油 パン粉	しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン レタス	24.7 g
	魚のパン粉焼き	3					3.1 g
11 金	鶏肉とレタスのスープ	3					810 kcal
	茄子入りミートソーススパゲティ		○	牛乳 豚肉 大豆	マカロニスパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース なす キャベツ きゅうり とうもろこし	42.5 g
	コールスローサラダ	3					29.2 g
14 月	ゆでとうもろこし	4					2.9 g
	チンジャオロース丼		○	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 上白糖 でん粉 ごま油 三温糖 白ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン 干しいたけ きゅうり ブラックマッペもやし 冷凍みかん	796 kcal
	もやしのナムル	3					32.7 g
15 火	果物(冷凍みかん)	4					26.4 g
	クロックムッシュ		○	牛乳 チーズ チーズ ハム ツナ アンチョビ ベーコン 寒天	食パン 油 バター 薄力粉 じゃが芋 上白糖	きゅうり 人参 ホールコーン 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん りんご缶 洋梨缶	2.9 g
	ポテトサラダニース風	3					732 kcal
16 水	スープパリジャン	3					28.0 g
	フルーツの紅茶のカクテル	4		パリ市15区連携記念給食			20.6 g
	ご飯		○	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ けずり節 豆腐 油揚げ	精白米 油 ごま 上砂糖	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 葉ねぎ	2.8 g
	豚肉の生姜焼き	3					740 kcal
	ほうれん草と白菜のごま和え	4					30.8 g
17 木	豆腐と油揚げのみそ汁						28.0 g
	夏野菜カレーライス	3	○	牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 薄力粉 上白糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ 赤ビーマン かぼちゃ ズッキーニ 大根 きゅうり 梅干し すいか	2.8 g
	大根の梅ドレサラダ	3					846 kcal
18 金	果物（小玉すいか）	4					22.3 g
	とうもろこしと枝豆のご飯		○	牛乳 かつお節 さけ ハム 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 油 春雨 上白糖 ごま油	とうもろこし 枝豆 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 かぼちゃ	24.7 g
	鮭の塩麹焼き	3					2.2 g
18 金	春雨入り野菜炒め	3					729 kcal
	南瓜のみそ汁	4					37.1 g
	セルフチキンバーガー		○	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	ミルクパン マーガリン 油 じゃが芋 上白糖	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン	18.7 g
	ポークビーンズ	3					3.2 g
	コーンサラダ	3					832 kcal