

E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 食塩相当量(g)

月	火	水 1 七夕献立	木 2	金 3
 <p>*七夕献立は7月1日に実施します。</p>		ジョア 五目寿司 がんもどきの吉野煮 七夕汁 七夕ゼリー E:806 P:34.9 F:14.7 食塩:3.9	ご飯 麻婆豆腐 大豆モヤシと青菜のナムル わかめと卵のスープ フルーツ E:752 P:31.5 F:24.2 食塩:3.3	ご飯 鮭の南部焼き ひじきの酢の物 豚肉と根菜の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 E:816 P:39.1 F:25.1 食塩:3.6
	6	7	8	9
ご飯 回鍋肉 もやしのゴマ和え ごぼうのスープ 杏仁豆腐 E:812 P:28.9 F:21.8 食塩:2.5	夏野菜のカレーライス ゴボウサラダ ミルクゼリーオレンジソース E:894 P:30.4 F:26.6 食塩:4.0	ご飯 さばのおろし煮 卵焼き 野菜のポン酢和え 豆腐のすまし汁 E:829 P:43.4 F:27.5 食塩:3.3	ご飯 イカと青菜の炒め物 海藻サラダ 鶏レバーの中華風佃煮 中華コンスープ E:770 P:37.8 F:21.1 食塩:4.0	ロコモコ ロミロミ 野菜スープ フルーツ E:977 P:40.9 F:37.8 食塩:3.7
13	14	15	16	17
ご飯 豆腐のつみれバーグ 切干大根の煮物 野菜の甘酢和え キャベツとじゃが芋の味噌汁 E:803 P:33.1 F:23.8 食塩:3.8	雑穀米のカレーピラフ チキンカツ&エビフライ ワカメスープ フルーツ E:884 P:38.0 F:25.9 食塩:3.1	ご飯 麻婆茄子 切干大根のナムル 五目スープ グレープゼリー E:787 P:29.3 F:22.2 食塩:3.5	くあじゅーしー 豆腐とゴーヤのチャンプルー もずく酢マト アーサ汁 サーターアングギー E:829 P:39.4 F:25.3 食塩:3.7	ご飯 チキン南蛮 白菜と三つ葉のポン酢和え 五目きんぴら もやしとわかめの味噌汁 E:988 P:41.8 F:38.6 食塩:3.7
20	21	22	<p>ぎゅうにゅうまいしよく ざいりょう つごう 牛乳は毎食つきます。材料の都合により、 やむを得ず献立を変更する場合があります。</p> <p>きゅうしよく よやく た 給食は予約なしでは食べられません。 きじつ ない わす よやく 期日内に忘れずに予約しましょう。</p>	
	ご飯 鮭の塩焼き 野菜のおひたし ひじきのサラダ 芋の子汁 E:804 P:42.0 F:27.9 食塩:3.8	ご飯 揚げ豚肉の香味ソースかけ さっぱり中華和え 卵とトマトの中華スープ フルーツ E:756 P:31.4 F:24.0 食塩:3.4		

