

月

火

水

木

金

えいようさんしよく

栄養三色

あか

赤…からだをつくる
(たんぱくしつ・無機質)

みどり

乳・卵・魚・肉・豆・海そう

き

緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)

き

やさい・くだもの・きのこ

き

黄…熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

穀類・いも・さとう・あぶら

諸会費

学年	給食費	学年費	手数料	合計
1年	4,600	5,000	55	9,655円
2年	4,600	8,000	55	12,655円
3年	4,600	6,500	55	11,155円
4年	4,600	9,000	55	13,655円
5年	4,600	8,000	55	12,655円
6年	4,600	12,000	55	16,655円

7月分の振替日は10日(水)です。(再振替日は26日(金)です。)
未納者「0」にご協力願います。

氷

氷

1 エネルギーkcal 601 たんぱくしつg 22.6 しつ糖g 18.2 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ ちゅうかスープ ベーコン 10 赤 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 20 緑 わかめ 0.5 赤 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.6 ちゅうかブイオン 0.8 とんこつスープ 2.5 でんぶん 1 黄 世界の料理 チャプチェ (韓国)	2 646 23.5 18.8 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ とんじる ぶたにく 20 赤 あぶら 0.2 黄 にんじん 5 緑 だいこん 10 緑 ごぼう 5 緑 こんにやく 4 さつまいも 20 黄 あおねぎ 4 緑 かつおだし 0.6 いりこだし 0.45 みそ 8 赤 いためビーフン ぶたにく 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 10 緑 こまつな 10 緑 うすくちしょうゆ 2 あぶら 1 黄	3 505 19.7 16.3 ぎゅうにゅう 赤 セルフ やきそばパン コッペパン 1 黄 やきそば こめちゅうかめん 35 黄 ぶたにく 7.5 赤 さけ 0.25 あぶら 0.5 黄 しょうが 0.2 緑 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 3.5 緑 ピーマン 2.5 緑 ウスターソース 6 とんかつソース 6 こしょう 0.02 あおのり 0.08 赤 オニオンスープ ベーコン 5 赤 オリーブオイル 0.2 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 5 緑 マッシュルーム 3 緑 キャベツ 15 緑 パセリ 0.02 緑 ブイオン 1.2 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 しろワイン 0.5 ツナサラダ ツナフレーク 16.5 赤 キャベツ 11 緑 にんじん 5.5 緑 きゅうり 8.4 緑 あおじろドレッシング 5 黄	4 612 19.7 14.6 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ たなばたじる かまぼこ 5 赤 ほししいたけ 0.4 緑 にんじん 7 緑 たまねぎ 10 緑 とうがん 30 緑 ピーマン 6 黄 おくら 4 緑 かつおだし 1 だしこんぶ 1 いりこだし 0.45 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4 ほしがたハンバーグ てりやきだれ ほしがたハンバーグ 1 赤 しお 0.05 さけ 1 たまねぎ 4 緑 りんごピューレ 5 緑 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 でんぶん 0.3 黄 ごまあえ キャベツ 25 緑 ほうれんそう 16.7 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.42 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 1.5 しろすりごま 0.8 黄 しろいりごま 0.8 黄 たなばたデザート 七夕献立	5 603 17.6 16.7 ぎゅうにゅう 赤 わかめごはん こめ 71 黄 わかめごはんのもと 2.9 赤 あわじたまねぎコロケ あわじたまねぎコロケ 1 黄緑 あけあぶら 黄 ABCスープ ハム 4.17 赤 たまねぎ 16.7 緑 にんじん 8.33 緑 キャベツ 20.8 緑 しめじ 4.17 緑 ABCマカロニ 4.17 黄 パセリ 0.03 緑 ブイオン 0.8 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 しろワイン 0.83 ほうれんそうのソテーサラダ ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 ほうれんそう 21 緑 ホールコーン 5 緑 あぶら 0.2 黄 さとう 0.15 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5
--	--	---	---	---

8 646 27.1 22.2 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ ポトフ ポークウィンナー 10 赤 オリーブオイル 0.2 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 キャベツ 30 緑 ブロッコリー 15 緑 パセリ 0.03 緑 ブイオン 0.8 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.9 しろワイン 0.83 いかの カレーマリネ いか 55 赤 しお 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 3.3 黄 あげあぶら 黄 す 0.9 さとう 1.04 黄 こいくちしょうゆ 1.38 カレーこ 0.07 ごぼうサラダ ツナフレーク 10 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 5 緑 ホールコーン 5 緑 うすくちしょうゆ 1 す 0.51 さとう 0.31 黄 ねりごま 1.03 黄 しろいりごま 0.51 黄 マヨネーズノンエッグ 6 黄	9 512 17.5 13.4 ぎゅうにゅう 赤 マーボー はるさめどん こめ 71 黄 ぶたひきにく 25 赤 はるさめ 4 黄 にんじん 4.33 緑 たまねぎ 30 緑 ほししいたけ 0.2 緑 はくさい 11.7 緑 あぶら 0.2 黄 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 にら 3 緑 さとう 0.4 黄 はちしょうみそ 3 赤 さけ 3.33 こいくちしょうゆ 1.8 しお 0.08 こめこ 1 黄 わかめスープ にんじん 5.83 緑 もやし 5.83 緑 ほししいたけ 0.3 緑 えのきたけ 5.83 緑 わかめ 0.33 赤 ちゅうかブイオン 1.5 とんこつスープ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 さけ 0.5 ごまあぶら 0.05 黄	10 630 29.0 27.9 ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 チリコンカン ぶたひきにく 20 赤 あぶら 0.5 黄 にんにく 0.2 緑 ひよこめ 35 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 さやいんげん 4 緑 トマトピューレ 5 緑 トマトケチャップ 2 こいくちしょうゆ 15 緑 さとう 1.5 黄 ブイオン 0.5 しお 0.15 ミートボールの とうにゅうチーズやき ミートボール 42 赤 あぶら 0.2 黄 たまねぎ 10 緑 ブロッコリー 8 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 3 緑 マヨネーズノンエッグ 3 黄 とうにゅうチーズ 8 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 ハムの マリネサラダ ハム 10 赤 キャベツ 15 緑 ホールコーン 5 緑 きゅうり 15 緑 りんごす 1.4 あぶら 1 黄 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02	11 490 21.3 10.7 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 97 黄 こめ すましじる だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 しめじ 5 緑 あおねぎ 3 緑 ふ 1 黄 しお 0.05 みりん 0.43 うすくちしょうゆ 3.3 かつおだし 0.6 だしこんぶ 0.5 いりこだし 0.45 ぼらのみそだれ ぼら 1 赤 あぶら 0.2 黄 しろねぎ 2 緑 さけ 0.5 さとう 0.7 黄 しろみそ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.4 みりん 0.3 黄 でんぶん 0.15 のりあえ もやし 33.3 緑 きゅうり 8.33 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 2.33 やきのり 0.1 赤	12 723 21.7 23.2 ぎゅうにゅう 赤 にゅうさんきんいんりょう タコライス こめ 71 黄 ミートソース ぶたひきにく 40 赤 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.2 緑 あぶら 0.2 黄 しお 0.4 こしょう 0.01 トマトみずに トマトケチャップ 10 ウスターソース 0.5 カレーこ 0.01 こいくちしょうゆ 1 やさいソテー にんじん 5 緑 ほうれんそう 15 緑 ホールコーン 5 緑 あぶら 0.2 黄 さとう 0.15 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5 あおさじる だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 やきのり 0.5 赤 もずく 4 赤 あおねぎ 3 緑 みりん 0.43 うすくちしょうゆ 3.3 かつおだし 0.6 だしこんぶ 1 いりこだし 0.45 ゴーヤのあげに ゴーヤ 25 緑 でんぶん 5 黄 あげあぶら 黄 さとう 2.5 黄 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 3 もちクリーム 1 黄
--	---	---	--	--

15 海の日	16 589 28.4 14.5 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 71 黄 こめ いそに ぶたにく 20.8 赤 じゃがいも 40 黄 まるてん 20 赤 ひじき 1.25 赤 にんじん 16.7 緑 だいこん 20.8 緑 えだまめ 5 緑 いりこだし 0.45 こんぶパウダー 0.02 赤 さとう 2.5 黄 みりん 0.42 こいくちしょうゆ 3.5 あじのおやき あじ 1 赤 しお 0.3 おひたし にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.9 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.4	17 536 20.7 24.7 ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄 ジュリアンスープ たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 レタス 25 緑 パセリ 0.03 緑 ブイオン 0.9 やさいだし 2.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 しろワイン 0.83 とりのレモンがけ とりにく 45 赤 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.9 みりん 0.9 でんぶん 2.7 黄 あげあぶら 黄 レモンじる 0.32 緑 さとう 1.36 黄 うすくちしょうゆ 2.48 もちむぎサラダ もちむぎ 4.5 黄 ハム 8 赤 たまねぎ 15 緑 きゅうり 15 緑 ホールコーン 4 緑 あぶら 1 黄 さとう 0.6 黄 レモンじる 0.8 緑 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.01	18 682 19.3 16.9 ぎゅうにゅう 赤 フルーツサラダ みかん 30 緑 パイナップル 30 緑 もも 24.8 緑 キーマカレーライス こめ 71 黄 ぶたひきにく 20 赤 あぶら 1.98 黄 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 11 緑 かぼちゃ 22 緑 りんごピューレ 1.98 緑 トマトケチャップ 2.97 ウスターソース 1.65 ブイオン 0.66 しお 0.1 こめこカレールウ 13 黄 ヨーグルト 1 赤
------------------------------	--	---	--

※栄養価は小学校3、4年生のものを記載しています。小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%です。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります、材料の重量は目安となります。

🍌 はばたんマークがついている食材は兵庫県産です。