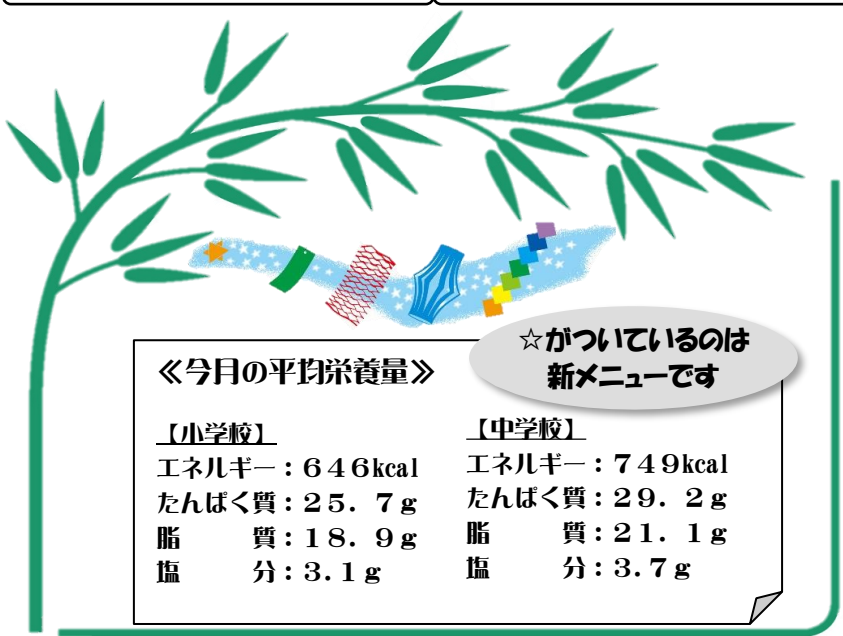
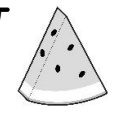




月	火	水	木	金
 《今日の平均栄養量》 【小学校】エネルギー：646kcalたんぱく質：25.7g脂質：18.9g塩分：3.1g【中学校】エネルギー：749kcalたんぱく質：29.2g脂質：21.1g塩分：3.7g ☆がついているのは新メニューです		ごはん みそしる (とうふ・わかめ) ☆たらの みそマヨネーズやき ほねにきをつけてたべましょう だいこんとあおなのサラダ ぎゅうにゅう 主食: 米 汁物: 豆腐・わかめ・味噌・削り節 主菜: たら・酒・味噌・玉葱・人参・エッグケアマヨネーズ・(一部に大豆を含む) 副菜: 大根・小松菜・春雨・和風玉ねぎドレッシング・(一部に小麦・大豆・かつおエクスを含む)	チャンポンめん やきぎょうざ(2こ) いかとくらげの あえもの ぎゅうにゅう 主食: ラーメン 汁物: 白菜・人参・青梗菜・メンマ・つと豚肉・椎茸・チャンポンスープ・(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 主菜: ぎょうざ・(一部に小麦・豚肉・大豆・ごま油を含む) 副菜: いか・くらげ・赤ピーマン・きゅうり・韓国ナムルドレッシング・(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む)	まめそぼろどん だいすなどのまめがたっぷり入ったどんぶりです ☆みそしる (しめじ・もやし) きゃべつのごまドレあえ ぎゅうにゅう 主食: 米・豚肉・大豆・玉葱・金時豆・枝豆・油・味噌・醤油・甜面醬・コチュジャン・砂糖・酒・生姜・にんにく・(一部に小麦・大豆を含む) 汁物: しめじ・もやし・味噌・削り節 副菜: きゃべつ・人参・ちくわ・ごまドレッシング・(一部に小麦・大豆・ごまを含む)
6	7	8	9	10
ごはん みそしる (はくさい・にんじん) ささみのくろずふうみ ☆こまつなサラダ ぎゅうにゅう 主食: 米 汁物: 白菜・人参・味噌・削り節 主菜: 鶏肉・酒・でん粉・油・砂糖・醤油・酢 副菜: 小松菜・ひじき・砂糖・醤油・春雨・ハム・酢・辛子・ごま油	★たなばた給食★ ☆てづくりちらしずし ☆そうめんじる ほしのコロッケ ☆たなばたフルーツ ミックス ジョア (プレーン) 主食: 米・昆布・砂糖・酢・かんぴょう・干椎茸・たけのこ・人参・油揚げ・ちくわ・醤油・みりん・酒 汁物: そうめん・鶏肉・長葱・昆布・酒・みりん・醤油・麴・(一部に小麦を含む) 副菜: 星のコロッケ・油・(一部に小麦・鶏肉・豚肉を含む) デザート: パイン・みかん・星型杏仁豆腐・カットゼリーサイダー・(一部に乳・大豆・オレンジを含む)	ごはん だいこんのすましじる さばのみそに ほねごとたべられます だいすのいそに ぎゅうにゅう 主食: 米 汁物: 大根・人参・えのき・糸かまぼこ・生姜・酒・関西うどんだし・醤油・(一部に小麦・大豆・魚エキスを含む) 主菜: さばの味噌煮・(一部にさば・大豆を含む) 副菜: 鶏肉・大豆・人参・さつま揚げ・つきこんにやく・ひじき・油・砂糖・酒・みりん・醤油	☆ひやしうどん (こぶくろたれ) うどんに野菜をのせて 配食してください やさいかきあげ ぎゅうにゅう 主食: うどん 主菜: 野菜かき揚げ・油・(一部に小麦・大豆を含む) 副菜: きゅうり・わかめ・もやし・コーン・めんつゆ小袋・(一部に小麦・さば・大豆を含む)	7月10日は納豆の日 ☆あまなつとうの おせきはん ☆みそしる (あぶらあげ・ながねぎ) ちくわのゆかりあげ (小1本・中2本) だいこんのそぼろに ぎゅうにゅう 主食: 米・もち米・甘納豆・黒ごま 汁物: 油揚げ・長葱・味噌・削り節 主菜: ちくわ・小麦粉・ゆかり・油 副菜: 大根・人参・さやいんげん・鶏肉・生姜・油・砂糖・酒・みりん・醤油・でん粉
13	14	15	16	17
ごはん みそしる (たまねぎ・わかめ) ☆オレンジふうみの てりやき ☆シーザーサラダ ぎゅうにゅう 主食: 米 汁物: 玉葱・わかめ・味噌・削り節 主菜: 鶏肉・マーマレード・醤油・酒・(一部にいよかん・夏みかんを含む) 副菜: きゃべつ・人参・きゅうり・シーザーサラダドレッシング・クルトン・(一部に小麦・乳・卵・大豆を含む)	あずきパン ☆ブラウンシチュー ☆しろはなまめコロッケ ☆ほうれんそうの ベーコンサラダ ぎゅうにゅう 主食: 小豆パン 汁物: 豚肉・赤ワイン・玉葱・人参・じゃがいも・マッシュルーム・バター・ビーフシチューの素・ケチャップ・コンソメ・中濃ソース・生クリーム・(一部に小麦・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉を含む) 主菜: 白豆コロッケ・(一部に小麦・乳・大豆を含む)・ウスターソース・油 副菜: ほうれん草・きゃべつ・ベーコン・オリーブ油・砂糖・酢・醤油	☆もやしいり スタミナどん コーンちゅうかスープ いもち ぎゅうにゅう 主食: 米・豚肉・にら・もやし・人参・メンマ・ごま油・生姜・にんにく・醤油・みりん・ウスターソース・砂糖・豆板醬・でん粉・ごま 汁物: たけのこ・コーン・クリームコーン・長葱・わかめ・醤油・でん粉・中華スープ・(一部に大豆・鶏肉・豚肉・ごま油を含む) 副菜: いもち・油・砂糖・醤油・でん粉 (アレルギーなし)	ジャージャーめん もやしのきつね和え ☆ちゅうかごまだんご 中はあんが入ってます ぎゅうにゅう 主食: やきそば麺 主菜: 豚肉・玉葱・たけのこ・人参・砂糖・酒・味噌・醤油・ケチャップ・鶏ガラスープ・生姜・にんにく・でん粉・ごま油・(一部に鶏肉を含む) 副菜: もやし・小松菜・油揚げ・酒・みりん・醤油 デザート: 美味ごま団子・油・(一部に小麦・乳・大豆・ごまを含む)	『北海道みんなの日』 略して『道みんの日』給食！ ☆まぜこみいかめし ☆どさんこじる ☆にしんフライ ほねにきをつけてたべましょう ☆はりはりづけ ぎゅうにゅう 主食: 米・もち米・醤油・みりん・酒・生姜・砂糖・いか 汁物: じゃがいも・玉葱・人参・もやし・コーン・生姜・にんにく・味噌・削り節 主菜: にしんフライ・油・ウスターソース・(一部に小麦を含む) 副菜: 切干大根・ひじき・人参・砂糖・醤油・生姜・酢・ごま
20	21	22	23	24
うみ ひ 海の日 	チキンカレー コーンサラダ ぎゅうにゅう 主食: 米 主菜: 鶏肉・じゃがいも・玉葱・バター・マッシュルーム・にんにく・横濱カレーウ・(一部に小麦・鶏肉・大豆・カレー粉を含む)・チーズ・中濃ソース・ケチャップ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・人参・コーン・コーンドレッシング (アレルギーなし)	ごはん みそしる (まめふ・わかめ) ☆タッカルビ ☆ピリからもやし ぎゅうにゅう トッポギ(もち)はよくかんでたべましょう 主食: 米 汁物: 豆麴・わかめ・味噌・削り節 主菜: 鶏肉・生姜・にんにく・砂糖・酒・醤油・キムチ・人参・きゃべつ・長葱・にら・玉葱・油・豆板醬・コチュジャン・味噌・トッポギ・でん粉・ごま・(一部に小麦・大豆を含む) 副菜: もやし・砂糖・酢・醤油・ごま油・豆板醬・(一部に小麦・大豆を含む)	☆トマトソース スパゲティ とかちだいす カレーコロッケ ☆すいか ぎゅうにゅう  主食: スパゲティ・油・オリーブ油・玉葱・にんにく・ベーコン・ケチャップ・砂糖・でん粉・トマトピューレ・トマトソース・(一部に大豆を含む) 主菜: 大豆カレーコロッケ・油・ウスターソース・(一部に小麦・大豆・カレー粉を含む) 果物: すいか	パエリア きゃべつスープ ☆じゃがいもの ミートソースやき ぎゅうにゅう 主食: 米・いか・ほたて・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・赤ピーマン・油・コンソメ・(一部に小麦・大豆・豚肉・鶏肉を含む) 汁物: きゃべつ・人参・コンソメ・醤油・ボークブイオン・(一部に小麦・大豆・豚肉・鶏肉を含む) 主菜: じゃがいも・豚肉・玉葱・人参・トマト缶・デミグラスソース・油・にんにく・ケチャップ・味噌・砂糖・バジル・チーズ・パセリ・(一部に小麦・乳・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチンを含む)