



日	曜日	こんだてめい			おもなざりようめい			ちゅうがくねん エネルギー たんぱくしつ
		主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
1	水	コーンピラフ		はちおうじハニーマスタードチキン アーモンドポテト ジュリエンスープ	とりにく ベーコン けずり ぎゅうにゅう	こめ バター はちみつ あぶら じゃがいも アーモンド さとう	コーン にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ パセリ	650kcal 23.9g
2	木	二色丼		野菜のおひたし えのきのみそ汁 旬の食材 とうもろこし	とりにく たまご かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし えのきたけ	620kcal 26.6g
3	金	スパゲティ ミートソース		白菜スープ ふかしとうもろこし	ぶたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい とうもろこし	633kcal 25.1g
6	月	ビビンバ		たまごスープ ごまめナッツ	ぶたにく たまご とうふ けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら こま でんぷん アーモンド さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン	609kcal 22.6g
7	火	ちらし寿司		笹かまぼこの天ぷら 彩り和え 七夕汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ かつおぶし かまぼこ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら そうめん	にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん こまつな もやし しめじ だいこん ながねぎ	610kcal 25.6g
8	水	ごはん		マーボー豆腐 ゆで枝豆 春雨スープ	とうふ ぶたにく みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ にんじん なら しょうが にんにく えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ コーン	600kcal 22.6g
9	木	ごはん		あじの香り焼き 小松菜とじゃこいため じゃがいものみそ汁 果物	あじ じゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく ながねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん	604kcal 26.2g
10	金	セサミトースト		かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ りんごジュース	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	パン バター ごま あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり もやし コーン りんごジュース	630kcal 18.3g
13	月	ごはん		八宝菜 下中たまねぎのスープ 豆黒糖	ぶたにく うすらたまご とりにく けずり だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	612kcal 23.7g
14	火	ごはん		いかの香り揚げ 五目きんぴら 臭汁 果物	いか さつまあげ だいず とうふ みそ けずり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん ながねぎ しめじ	662kcal 27.4g
15	水	ジャージャー麺		のり塩ポテト わかめと豆腐のスープ	ぶたにく みそ あおのり わかめ とうふ けずり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり にんじん えのき コーン	605kcal 24.8g
16	木	かやくごはん		ししゃもの磯辺焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのあえ物	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	651kcal 25.1g
17	金	チャーハン		大豆と鶏肉の中華炒め コーンと卵のスープ 果物	ぶたにく とりにく たまご だいず けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく しょうが ながねぎ	600kcal 21.3g
21	火	ごはん		ほきの胡麻がらめ 野菜のおかか和え にらたまみそ汁	ほき かつおぶし じゃこ たまご とうふ みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな にんじん たまねぎ もやし なら えのき	614kcal 27.9g
22	水	かてめし		魚の薬味焼き 茎わかめのしょうが炒め 臭だくさんのみそ汁	とりにく ちくわ さば あぶらあげ くきわかめ とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん れんこん しいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	600kcal 27.2g
23	木	夏野菜の カレーライス	ジュア	大根サラダ 果物	とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スッキーニ りんご だいこん なす きゅうり コーン	610kcal 17.7g
24	金	国産小麦パン		ポテトのミート焼き 白いんげん豆のスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずり ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ にんにく おうとうかん	611kcal 22.9g

料理レシピサイト
「クックパッド」
はちおうじ元気ごはん

学校給食や保育園給食で人気のオリジナルメニューレシピなどを紹介しています。夏休みにぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

はちおうじ元気ごはん クックパッド

2学期は
はちっこ7クワク給食
からスタート!

「はちっこ7クワク給食」とは?

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、楽しみいっぱいの給食を用意した取り組みです。3日間人気メニューが登場します! 2学期も学校を楽しみにしていきましょう!

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。