

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名  | おもな食品とはたらき                             |   |  | エネルギー       |
|----|----|----|--|--|---|--|-------------|
|    |    |    |  | 血や肉・骨や歯をつくる                            | 体温を保ち体を動かす力のもと                          | 体の調子を整える                               | 蛋白質         |
| 1  | 月  | ○  | カレーピラフ<br>ポテトチーズソース レタスのスープ                | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>ハム 生クリーム<br>チーズ          | 精白米 じゃがいも<br>小麦粉 バター 米油                 | 人参 玉葱 セロリ え<br>のきたけ レタス                | 640<br>22.5 |
| 2  | 火  | ○  | えだまめ<br>枝豆とコーンのごはん 魚の照り焼き<br>ゆかりあえ むらくも汁   | 牛乳 さごし かつお<br>削り 豆腐 たまご こ<br>んぶ        | 精白米 三温糖                                 | ゆかり 人参 こまつ<br>な えだまめ だいこ<br>ん 椎茸 ねぎ    | 609<br>28.9 |
| 3  | 水  | ○  | ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮<br>ふりかけ みそドレサラダ             | 牛乳 かつお削り 豚<br>肉 豆腐 みそ ちりめ<br>んじゃこ あおのり | 精白米 三温糖 ごま<br>油 ごま 米油                   | 青梗菜 人参 たけの<br>こ はくさい キャベ<br>ツ もやし      | 648<br>26.2 |
| 4  | 木  | ○  | にしよくだん<br>二色丼<br>ふな<br>舟きゅうり なめこ汁          | 牛乳 豚肉 たまご か<br>つお削り 豆腐 みそ              | 精白米 米粒麦 三温<br>糖 米油                      | こまつな しょうが<br>きゅうり なめこ ね<br>ぎ           | 626<br>28.6 |
| 5  | 金  | ○  | ミルクパン ミートローフ<br>ポイルキャベツ パセリポテト             | 牛乳 豚肉 豆腐 たま<br>ご                       | ミルクパン パン粉<br>じゃがいも バター                  | 人参 パセリ 玉葱<br>キャベツ                      | 605<br>27.4 |
| 8  | 月  | ○  | なつ<br>夏ちらし<br>たなばた<br>七夕そうめん汁 お星さまゼリー      | 牛乳 鶏肉 あなご た<br>まご 豚肉 こんぶ わ<br>かめ アガー   | 精白米 三温糖 そう<br>めん 上白糖 米油                 | 人参 オクラ 椎茸 れ<br>んこん えだまめ パ<br>イン みかん    | 611<br>25.2 |
| 9  | 火  | ○  | きびごはん 鮭の黄金焼き<br>やさい<br>野菜のごま酢あえ なすのみそ汁     | 牛乳 鮭 かつお削り<br>みそ こんぶ                   | 精白米 きび じゃが<br>いも マヨネーズ ご<br>ま油          | パセリ 人参 キャベ<br>ツ もやし だいこん<br>なす ねぎ      | 634<br>27.4 |
| 10 | 水  | ○  | ちゅうかどん<br>中華丼<br>わかめスープ とうもろこし             | 牛乳 豚肉 ちくわ う<br>ずら卵 豆腐 わかめ              | 精白米 三温糖 ごま<br>油 ごま                      | 人参 椎茸 玉葱 たけ<br>のこ はくさい ねぎ<br>とうもろこし    | 605<br>22.5 |
| 11 | 木  | ○  | ジャージャー麺<br>ないにゅう豆腐                         | 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ<br>寒天                      | 中華めん 三温糖 上<br>白糖 米油 ごま ごま<br>油          | 人参 もやし きゅう<br>り 椎茸 たけのこ み<br>かん パイン 黄桃 | 680<br>26.1 |
| 12 | 金  | ○  | あ<br>揚げパン<br>にくだんごい やさい<br>肉団子入り野菜スープ くだもの | 牛乳 豚肉 鶏肉 たま<br>ご 豆腐                    | ミルクパン グラ<br>ニュー糖 はるさめ<br>ごま油            | 人参 椎茸 ねぎ しょ<br>うが はくさい くだ<br>もの        | 603<br>22.9 |
| 15 | 月  |    | うみ ひ<br>海の日                                |  |   |  |             |
| 16 | 火  | ○  | きつねうどん<br>や<br>焼きおにぎり 即席漬け                 | 牛乳 かつお削り 鶏<br>肉 油揚げ こんぶ                | うどん 精白米 ごま<br>油 ごま                      | 人参 こまつな ねぎ<br>キャベツ きゅうり                | 606<br>24.3 |
| 17 | 水  | ○  | きびごはん ベーコンと野菜のソテー<br>とうふ<br>豆腐ナゲット にらたまスープ | 牛乳 豆腐 たまご 鶏<br>肉 ベーコン ひじき              | 精白米 きび パン粉<br>じゃがいも ごま 米<br>油 バター       | 人参 さやいんげん<br>にら ねぎ 玉葱 キャ<br>ベツ 椎茸      | 658<br>27.4 |
| 18 | 木  | ○  | ツナトースト<br>ひよこ豆入りポトフ くだもの                   | 牛乳 まぐろ缶 豚肉<br>ウィンナー ひよこま<br>め          | 食パン 三温糖 じゃ<br>がいも マヨネーズ<br>米油           | 人参 玉葱 にんにく<br>キャベツ くだもの                | 657<br>27.1 |
| 19 | 金  | ○  | なつ やさい<br>夏野菜カレー<br>じゃこサラダ デザート            | 牛乳 豚肉 生クリー<br>ム わかめ ちりめん<br>じゃこ        | 精白米 米粒麦 じゃ<br>がいも 小麦粉 三温<br>糖 米油 バター ごま | 人参 かぼちゃ 赤<br>ピーマン 玉葱 なす<br>きゅうり だいこん   | 679<br>21.9 |
|    |    |    | なつ やす<br>夏休み                               |  |   |  |             |

※夏休み明けは9月2日から給食が始まります。

献立は 牛乳・冷やし中華・すいか の予定です。

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

| 栄養素   | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪    | カルシウム | 鉄   | ビタミン    |       |       |      | 食物繊維 | 食塩    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-----|---------|-------|-------|------|------|-------|
|       | Kcal  | g     | g     | mg    | mg  | A μg    | B1 mg | B2 mg | C mg | g    | g     |
| 7月分平均 | 632   | 25.6  | 20.8  | 332   | 2.2 | 264     | 0.45  | 0.57  | 33   | 4.2  | 2.7   |
| 摂取基準  | 640   | 18-32 | 16-19 | 350   | 3   | 140-420 | 0.4   | 0.4   | 20   | 5    | 2.5未満 |