

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	水	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ パミセリスープ	牛乳 まぐろ缶 たまご ベーコン チーズ	黒砂糖 パン粉 じゃがいも パミセリ 米油	にんじん ピーマン 玉葱 セロリー	633 27.2
2	木	○	麦ごはん 鯖の文化干し 野菜のおかかあえ はんぺんのみそ汁	牛乳 鯖の文化干し かつお削り みそ はんぺん	精白米 米粒麦	にんじん こまつな もやし ねぎ	613 24.8
3	金	○	きびごはん 家常豆腐 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ ひじき	精白米 きび 三温糖 でんぷん ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり	681 26.9
6	月	○	ジャージャー麺 フルーツパンチ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 寒天	中華めん 三温糖 でんぷん 上白糖 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり 椎茸 たけのこ ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	685 24.2
7	火	○	夏ちらし 七夕そうめん汁 お星さまゼリー	牛乳 鶏肉 あなご たまご アガー	精白米 三温糖 そうめん 麩 上白糖 米油	にんじん みつば 椎茸 れんこん えだまめ パイン缶 みかん缶	606 24.0
8	水	○	カレードッグ 肉団子入りトマトシチュー くだもの	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム	コッペパン 小麦粉 でんぷん じゃがいも 三温糖 米油 バター	にんじん パセリ トマト缶 玉葱 キャベツ くだもの	642 28.8
9	木	○	きびごはん 肉じゃが のりの佃煮 変わり煮びたし	牛乳 豚肉 凍り豆腐 油揚げ のり	精白米 きび 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 椎茸	663 23.9
10	金	○	麦ごはん 枝豆とコーンのかきあげ きゃべつのふりかけ あえもの すいとん	牛乳 ソフト削り たまご 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 白玉粉 ごま油	にんじん こまつな キャベツ 枝豆 玉葱 もやし きゅうり 椎茸 だいこん ねぎ	681 26.7
13	月	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の生姜あえ けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく さと いも 米油 バター	にんじん ピーマン キャベツ 玉葱 もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	600 28.1
14	火	○	あぶ玉丼 うすくず汁 とうもろこし	牛乳 かつお削り 油揚げ ちくわ たまご 豆腐 かまぼこ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん	にんじん 椎茸 玉葱 えのきたけ ねぎ とうもろこし	642 27.7
15	水	○	じゃこごはん いかのサラサ揚げ 夏のみそ汁	牛乳 油揚げ いか かつお削り みそ 豆腐 昆布 ちりめんじゃこ わかめ	精白米 しらたき 三温糖 でんぷん 米油	にんじん かぼちゃ えのきたけ だいこん なす ねぎ	616 28.8
16	木	○	ツナポテトトースト イタリアンスープ くだもの	牛乳 まぐろ缶 ベーコン 鶏肉 たまご チーズ	食パン じゃがいも パン粉 マヨネーズ 米油	パセリ にんじん こまつな 玉葱 くだもの	625 26.3
17	金	○	夏野菜カレー じゃこサラダ 冷たいデザート	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 米油 バター ごま	にんじん かぼちゃ ピーマン 玉葱 なす えだまめ きゅうり だいこん	678 23.7
20	月		海の日 夏休み				

※夏休み明けは9月1日(火曜日)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	643	26.2	20.1	355	2.6	284	0.42	0.57	28	4.7	2.9
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満