


実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	○		たご飯 厚揚げと冬瓜の旨煮 七月汁  半夏生	たご 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	昆布 牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	生姜 枝豆 にんにく 干しいたけ たまねぎ とうがん たけのこ キャベツ	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	852	17.7	33.9	3.9	
2	木	○		揚げパン(きなこ) 夏野菜炒め ABCスープ	きな粉 ベーコン とり肉	牛乳	赤ピーマン かぼちゃ にんじん 小松菜	ズッキーニ にんにく たまねぎ	ショートニングパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 米ぬか油	778	12.1	40.3	2.9	
3	金	○		豆わかご飯 がめ煮 冷凍みかん [福岡の旅]	大豆 厚揚げ とり肉	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ みかん	米 大麦 こんにやく 砂糖	米ぬか油	805	14.1	22.2	2.3	
6	月	○		のらぼうめし 鶏肉レモン煮(2個付け) かぼちゃのみそ汁	とり肉 みそ	牛乳	小松菜 かぼちゃ	レモン キャベツ たまねぎ	米 きび 砂糖 片栗粉	米ぬか油 米油	773	13.7	28.9	4.1	
7	火	○		ちらし寿司 さわらの西京焼き 短冊汁 七夕	高野豆腐 油揚げ 卵 さわら みそ	焼きのり 牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 焼きふ	米ぬか油	757	16.5	25.1	3.0	
8	水	○		みそラーメン 切り干しナムル	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ 切干大根 きゅうり	中華めん 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	777	15.1	29.0	4.3	
9	木	○		麦ご飯、鯖の文化干し 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 じゃが芋	米ぬか油	872	14.4	38.3	2.3	
10	金	○		高菜飯、おびてん 太平燕(タイピーエン) [熊本・大分の旅]	豚ひき肉 豆腐 とびうお みそ とり肉 えび いか うずら卵	牛乳	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく もやし	米 大麦 片栗粉 黒砂糖 春雨	ごま油 米ぬか油 大豆油	864	18.5	29.5	6.6	
13	月			定期考査のため給食はありません											
14	火	○		スパゲティラタトゥイユ スパニッシュオムレツ	ベーコン とり肉 みそ 豚ひき肉 大豆 卵	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	831	17.0	33.9	2.3	
15	水	○		鶏飯 とうもろこし 大学芋 [鹿児島の旅]	とり肉 卵	昆布 のり 牛乳	にんじん さやいんげん みつば	生姜 干しいたけ とうもろこし	米 大麦 砂糖 さつまいも みずあめ	米ぬか油 油 黒ごま	819	11.5	18.1	2.6	
16	木	○		麦ご飯 なすみそ炒め 白玉スープ 冷凍りんご 7月盆	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ なす キャベツ りんご	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白玉粉 こんにやく	米ぬか油 ごま油	818	14.1	22.8	2.9	
17	金	○		ピザトースト じゃが芋の刈り 仔ナース 冬瓜のスープ	ハム 豚ひき肉 豚肩 豆腐	チーズ 牛乳	トマトピューレ ピーマン さやいんげん パセリ にんじん 小松菜	にんにく エリンギ たまねぎ コーン 生姜 とうがん ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	811	17.7	38.5	5.2	
20	月	○		焼き肉丼 チンゲン菜のすまし汁	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	799	15.5	24.8	3.3	
21	火	○		ご飯 いわしのかば焼き たまねぎのみそ汁 土用の丑	いわし みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく	米ぬか油	746	15.3	26.2	2.2	
22	水	○		シーフードピラフ 夏野菜のミネストローネ 小松菜とじゃが芋のソテー 海開き	えび いか ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 かぼちゃ トマト缶 パセリ粉	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく しめじ なす	米 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油 バター	767	16.6	24.8	3.3	
27	月	○		ガバオライス わかめと豆腐のスープ	鶏ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	赤ピーマン ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 米粉	米ぬか油 白ごま	759	16.0	22.8	3.6	
28	火	○		小松菜チャーハン タンドリーチキン にらともやしのスープ	焼き豚 鶏もも とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 トマトピューレ にら	ねぎ たまねぎ にんにく 生姜 もやし しめじ	米 大麦	米ぬか油	756	17.4	29.4	2.8	
29	水	○		麻婆なす豆腐丼 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす レタス	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	787	14.6	26.8	3.6	
30	木	○		ジューシー ゴーヤチャンプル もずくスープ [沖縄の旅]	豚肉 竹輪 卵 厚揚げ かつお節 とり肉 豆腐	ひじき 牛乳 もずく	にんじん	ごぼう グリンピース ゴーヤ 干しいたけ もやし ねぎ えのきたけ	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	718	15.5	27.1	3.1	
31	金	○		夏野菜カレーライス サイダーゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 なす ズッキーニ レモン パインアップル缶	米 大麦 小麦粉 砂糖 ジュース	米ぬか油 バター	869	11.6	23.4	2.5	

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	798	15.2	28.3	3.3	352	119	2.8	267	0.45	0.60	36	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上