

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群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分
					1群	2群	3群	4群	5群	6群										
1	月	○		青椒肉絲丼 ワンタンスープ 白玉フルーツ寒天	豚肉 ベーコン	牛乳 寒天	赤ピーマン ピーマン 人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ 大根 白菜 みかん缶 パインアップル缶 レモン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 ウェーブワンタン 白玉団子					843	12.2	19.9	3.3			
2	火	○		発芽玄米ご飯 鯖の味噌煮 わかめとじゃこのサラダ 青梗菜のスープ  季節の料理 半夏生（はんげしょう）	さば みそ 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ほうれん草 人参 チンゲンサイ	生姜 ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖 でん粉	米ぬか油 ひまわり油				822	20.2	30.7	3.5			
3	水	○		きなこ揚げパン チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとツナのサラダ	きな粉 鶏もも まぐろ缶	牛乳	赤ピーマン 人参 かぼちゃ トマト缶	にんにく 玉ねぎ スッキーニ もやし 大根 きゅうり	コッペパン 砂糖	オリーブ油 ひまわり油				759	18.8	33.9	3.3			
4	木	○		麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 さきいかと切り干し大根のサラダ すいか  旬の食材 すいか	豚肉 厚揚げ さきいか レンズ豆	牛乳	人参 水菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ 玉ねぎ 大根 たけのこ もやし キャベツ 切り干し大根 すいか	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま				797	14.8	29.5	2.3			
5	金	シ ョ ア		お稲荷ご飯 笹かまの磯辺揚げ キャベツおかか和え 七夕汁  七夕献立	油揚げ ささかまぼこ 削り節 とり肉	ショア 青のり 昆布	人参	生姜 キャベツ 大根	砂糖 米 小麦粉 焼き豆腐	なたね油				800	16.6	18.2	4.9			
8	月	○		豚丼 えのきと野菜の和え物 かぼちゃの味噌汁	豚肉 みそ	牛乳	水菜 かぼちゃ 小松菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 大根 えのきたけ にんにく ごぼう	米 大麦 砂糖 しらたき ちくわぶ	米油				791	15.7	19.7	3.3			
9	火	○		きびご飯 ちりめん山椒 ツナ入り卵焼き 肉と野菜の味噌汁	まぐろ 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	人参	干しいたけ 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 きび みずあめ 砂糖	なたね油 米油				812	17.4	27.6	3.4			
10	水	○		麦ご飯 揚げ鰯の甘酢あん やみつきキャベツ 冬瓜の味噌汁	あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ 冬瓜 ねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油				786	16.0	26.6	2.9			
11	木	○		夏野菜カレー 茹で枝豆 	とり肉 レンズ豆	牛乳	人参 トマト缶 かぼちゃ ピーマン さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー なす スッキーニ 枝豆	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 ひまわり油				824	12.7	25.1	2.7			
12	金	○		発芽玄米ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ(卵なし)焼き 茹でとうもろこし 呉汁(ごじる) 	メルルーサ 大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 大根 ねぎ	米 発芽玄米 じゃが芋	マヨネーズ (卵なし)				796	15.8	27.1	2.7			
16	火	○		麻婆なす丼 マロニースープ	豚ひき肉 豆腐 みそ 鶏もも	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ なす 白菜	米 大麦 砂糖 でん粉 マロニー	米ぬか油 ごま油				847	14.8	26.6	4.1			
17	水	○		タコライス カレーゴーヤチャンプル もずくスープ 冷凍パイン  郷土料理 沖縄	豚ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 とり肉	牛乳 もずく	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ キャベツ ゴーヤ 生姜 ねぎ えのきたけ パインアップル	米 大麦 砂糖 でん粉	米ぬか油				789	15.1	23.4	3.6			
18	木	○		チビート ポイル野菜(キャベツ) コーンシチュー  世界の料理 ウルグアイ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	丸パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 豆乳	米ぬか油 ひまわり油				843	15.8	34.2	3.9			
19	金	○		冷やし中華 青のりポテト	焼き豚	牛乳 青のり	人参 ミニトマト	もやし きゅうり コーン	中華めん 砂糖 じゃが芋 小麦粉	ひまわり油 ごま油 ごま油				860	13.7	22.4	4.5			

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。\*毎日の給食の写真はホームページにアップしていますので、ご覧ください。

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	812	15.7	26.0	3.8	402	136	3.2	248	0.50	0.54	41	5.8
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