



日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	月	○	昆布ごはん 厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 みそ 刻み昆布 豆腐 かつお節(だし) ちりめんじゃこ	こめ 三温糖 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも	人参 さやえんどう 干し椎茸 切り干し大根 玉ねぎ	種実類 果物類	834 kcal 16.1 %
2	火	○	麻婆なす丼 きゅうりの香り漬 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	こめ 三温糖 片栗粉 米油 国産春雨 ごま油 揚げ油	人参 にんにく なす たけのこ 生姜 干し椎茸 ねぎ きゅうり さやいんげん	魚介類 種実類	798 kcal 13.3 %
3	水	※	セサミトースト コーンフレークサラダ 白いんげん豆のポターージュ ※ミルクコーヒー	ミルクコーヒー いんげん豆 調理用牛乳 ベーコン 生クリーム	パン バター ハチミツ ごま 米油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	人参 にんにく 玉ねぎ クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり もやし	卵類 果物類	780 kcal 12.1 %
4	木	○	パエリア すりおろしドレサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 鶏肉 えび いか あさり 卵 ハム	こめ 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 バター 米油 三温糖	人参 トマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリビー きゅうり 大根	肉類 果物類	721 kcal 16.6 %
5	金	○	枝豆ちらしずし 笹かまの天ぷら 七夕そうめん汁 くだもの <七夕行事食>	牛乳 卵 笹かまぼこ 鶏肉 かつお節(だし) 油揚げ 昆布(だし) きざみのり	こめ 砂糖 三温糖 小麦粉 そうめん ごま 揚げ油	人参 小松菜 オクラ 干し椎茸 かんぴょう えだまめ なす ねぎ くだもの	魚介類 きのこ類	843 kcal 14.6 %
8	月	○	コーンごはん 豆腐ハンバーグ シャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン 鶏肉	こめ パン粉 三温糖 ごま バター じゃがいも 米油	コーン 玉ねぎ しめじ ピーマン セロリ	魚介類 果物類	884 kcal 14.4 %
9	火	○	きびごはん 鯖のごまみそ焼 根菜和え むらくも汁	牛乳 鯖 鶏肉 卵 みそ 豆腐	こめ きび 砂糖 ごま じゃがいも	人参 れんこん ごぼう ねぎ 玉ねぎ 水菜	藻類 果物類	821 kcal 17.1 %
10	水	○	坦々つけ麺 小松菜とひじきのナムル UFOゼリー	牛乳 豚肉 ひじき アガー	蒸し中華めん 三温糖 砂糖 すりごま 芝麻醤 ごま油 米油 白玉団子	人参 小松菜 ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 パイナップル缶 パイナップルジュース	魚介類 きのこ類	850 kcal 13.4 %
11	木	○	ぶどうパン 鶏肉のマスタード焼 サウピカンサラダ パミセリスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ぶどうパン ハチミツ じゃがいも 揚げ油 砂糖 ごま油 バター パミセリ	人参 にんにく キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ	魚介類 種実類	849 kcal 15.3 %
12	金	○	たこめし 雑穀しゅうまい 糸寒天のごま酢あえ 青菜のみそ汁	牛乳 まだこ 豚肉 卵 ひじき みそ かつお節(だし)	こめ もち米 古代米 ごま 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり えのき ブロッコリー	豆・豆製品類 きのこ類	759 kcal 16.7 %
16	火	○	タコライス ゴーヤチャンプル イナムドゥチ <郷土料理・沖縄>	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かつお節削り 生揚げ 豚骨(だし) かまぼこ かつお節(だし) チーズ	こめ ワンタンの皮 こんにゃく 揚げ油 ごま油 米油	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ トマト缶 キャベツ 玉ねぎ ゴーヤ もやし 大根 にんにく	肉類 果物類	895 kcal 17.8 %
17	水	○	ごはん 海鮮豆腐 中華風レタススープ	牛乳 豚肉 えび いか 卵 豆腐 鶏肉 わかめ	こめ 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 たら ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく レタス えのきだけ	卵類 種実類	775 kcal 19.2 %
18	木	※	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ くだもの(冷凍みかん) ※ジョア	ジョア 鶏肉 生クリーム 豚骨(だし) 鶏がら(だし)	こめ 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 中ざらめ バター 米油	人参 かぼちゃ トマト 玉ねぎ なす スズキニ キャベツ じゃがいも	豆・豆製品類 きのこ類	851 kcal 8.8 %

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

※7/3、7/18は、牛乳の代わりにミルクコーヒー、ジョアになります。

※1学期の給食は、7/18で終了となります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	% (摂取エネルギー全体)	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
7月平均	820	15	29	3.9	353	129	3.1	280	0.48	0.59	41	6.1
摂取基準	830	エネルギー の 13~20%	エネルギーの 全体の25-30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5