



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤：血や肉をつくる	黄：熱や力になる	緑：体の調子をととのえる	
4	火	なつやさいのそぼろどん ちくわぶじる くだもの	鶏肉 大豆 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 竹輪ふ 米油 ごま	人参 かぼちゃ さやいんげん しょうが 玉葱 スズキーニ なす 干し椎茸 大根 えのきたけ 長ネギ スイカ	664 28.0
5	水	ごはん だいずのふりかけ たちうおのしおやき なつやさいいため とんじる	大豆 たちうお 豚肉 生揚げ みそ あおのり 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 米油	人参 キャベツ ズッキーニ コーン ごぼう 大根 長ネギ	655 28.5
6	木	ハヤシライス えだまめとマカロニのサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 マカロニ 米油 バター	人参 トマト にんにく しょうが セロリー コーン えだまめ キャベツ 玉葱	699 21.9
7	金	ごもくちらし まめアジのからあげ たなばたじる ミルクフルーツゼリー	たまご 凍り豆腐 豆アジ 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 なた ひじきのり 調理用乳 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 薄力粉 そうめん 米油	人参 さやいんげん オクラ 干し椎茸 たけのこ 大根 ミックスフルーツ	683 31.8
10	月	むぎごはん マーボーなす きゅうりのなんばんづけ	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油	人参 なら しょうが にんにく 玉葱 長ネギ 干し椎茸 なす きゅうり	701 26.1
11	火	ごまごはん ぶたにくとなまあげのピリからいため わんたんじる カルピスカんてん	豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐 粉寒天 カルピス 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ワンタン ごま 米油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ 長ネギ みかん缶	633 23.7
12	水	まめわかめごはん さかなのハブパンこやき もやしのピリからいため みそじる	大豆 シイラ 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ わかめ 粉チーズ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつまいも オリーブ油 ごま油	パセリ バジル 人参 にんにく もやし 長ネギ	648 32.3
13	木	きなこあげパン ミートボールのシチュー とうにゅうスパゲッティサラダ	きな粉 鶏肉 調製豆乳 調理用乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	ツイストパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 薄力粉 スパゲッティ 米油 バター	人参 青ピーマン 玉葱 キャベツ もやし	706 25.1
14	金	ホイコーローどん にらたまスープ くだもの	豚肉 みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油	人参 青ピーマン なら にんにく しょうが 干し椎茸 長ネギ キャベツ メロン	667 30.8
17	月	海の日				
18	火	ごはん とりつくねやき オクラとぶたバラいため ごまけんちんじる	鶏肉 豚肉 生揚げ ひじき 牛乳	米 砂糖 パン粉 かたくり粉 こんにやく 米油 ごま	人参 オクラ ごぼう れんこん 長ネギ もやし エリンギ 大根	593 26.5
19	水	きびごはん さけのしおやき かふうきゅうり かんぴょうのたまごとじじる	秋鮭 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 きび 砂糖 かたくり粉 ごま油 米油	人参 小松菜 きゅうり かんぴょう 干し椎茸	586 32.3
20	木	ひやしちゅうか ガーリックジャガバター れいとうみかん	たまご ハム こんぶ 牛乳	中華めん 砂糖 じゃがいも ごま油 米油 バター	人参 もやし きゅうり にんにく 冷凍みかん	605 23.9

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
7月の平均	653	27.6	344	2.4	246	0.38	0.52	27	4.0	2.6
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5