



令和4年 7月の献立表

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量							
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1	金		チンジャオロースどん ちゅうかスープ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きくらげ キャベツ ねぎ チンゲンサイ すいか	615	16.9	27.1	2.1				
4	月		【半夏生献立】 たごめし ぶたにくのかりんとあげ ごまけんちんじる	たご あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ あぶら さつまいも さとう じゃがいも しろごま	ほししいたけ にんじん ごぼう みつば しょうが レモン だいこん ねぎ	670	17.0	31.6	2.5				
5	火		あわごはん あじのかばやき かぶとわかめのすのもの とんじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ あわ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが かぶ にんじん だいこん ねぎ こまつな	608	16.8	22.9	2.7				
6	水		パインパン シェパードパイ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく ベーコン ウインナー	パインパン じゃがいも バター こめぬかあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ	605	18.8	37.9	2.9				
7	木		【七夕献立】 まぜこみちらしずし ハタハタのからあげ たなぼたじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう はたはた かまぼこ	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ こめこ あぶら そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな ねぎ	579	14.9	32.8	2.6				
8	金		ごはん しんじゃがいものそぼろに こまつなごまだれ だいずとこざかなのあげに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいず たづくり	こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ しろごま あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース こまつな もやし	674	16.4	29.0	2.8				
11	月		みそごもくにうどん ゴーヤとコーンのかきあげ みずようかん	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう かんてん	うどん こめぬかあぶら こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう あん	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな コーン ゴーヤ	565	17.7	28.8	1.7				
12	火		【地産地消献立】 ビビンバ トックスープ ゆでとうもろこし	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりもも	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが ぜんまい ほししいたけ にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ ねぎ こまつな とうもろこし	601	15.5	23.4	1.8				
13	水		【沖縄料理】 くわじゅーしー にんじんしりしり イナムドゥチ こくとうちんすこう	ぶたにく かまぼこ きざみこんぶ ぎゅうにゅう まぐろ たまご かつおぶし あつあげ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう こめぬかあぶら こんにゃく ラード こむぎこ くらざとう	ほししいたけ にんじん グリンピース だいこん こまつな	655	16.6	33.5	2.5				
14	木		やきぶたチャーハン ポテトぎょうざ わかめスープ	やきぶた ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ	ねぎ ほししいたけ ピーマン たまねぎ コーン えのきたけ だいこん	553	15.4	34.5	2.7				
15	金		なつやさいカレー バジルサラダ セレクト ・ チョコプリン ・ サイダーゼリー ↑どちらか一つをえらびます。	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう アガー とうにゅう ホイップクリーム	こめ こめぬかあぶら あぶら こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす あかピーマン さやいんげん キャベツ きゅうり コーン みかんかん	737	11.6	33.5	2.5				
18	月		海の日											
19	火		ガパオライス はるさめスープ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりもも わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	583	17.4	25.8	2.7				

※ 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13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	626	15.8	30.3	2.5	320	88	2.1	223	0.33	0.42	14	6.0

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。