



実施日	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量			
					1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ごはん 牛乳 西湖豆腐 春雨の中華炒め	牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ トマト缶 ねぎ たらこ ビーメン	638	17.1	34.1	1.9
2 火	つけナポリタン 牛乳 抹茶蒸しパン	ベーコン とり肉 バルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ 米油 じゃが芋 米粉 砂糖 甘納豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー	713	14.7	26.9	1.8
3 水	枝豆こーんぶごはん 牛乳 魚の香味焼き 貝だくさん味噌汁	塩昆布 牛乳 あじ 豚肉 わかめ 厚揚げ みそ	米 砂糖 白ごま じゃが芋	枝豆 コーン にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん	576	20.5	24.1	2.5
4 木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め はなまるスープ	牛乳 豚肉 とり肉 など	米 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ビーメン 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ	565	18.1	28.0	2.1
5 金	ちらしずし 牛乳 七タ汁 果物	卵 油揚げ えびのり 牛乳 かまぼこ とり肉	米 砂糖 米油 そらめん	干しいたけ にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース 大根 すいか	567	17.4	24.9	3.0
8 月	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	牛乳 さわら 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 白すりごま 米油 ごま油	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ	573	18.4	28.0	2.6
9 火	ガーリックじゃこライス 牛乳 とうもろこし ABCスープ	ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 ウインナー ひよこ豆	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ	にんにく パセリ粉 コーン にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 大根	639	15.1	30.6	2.1
10 水	タコライス 牛乳 もずくスープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ベーコン 豆腐 もずく	米 米油 じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん ビーメン トマト缶 キャベツ えのきたけ	595	16.4	31.8	1.9
11 木	ビーフカレー 牛乳 ひじきのサラダ	牛肉 牛乳 大豆 ひじき	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ きゅうり コーン もやし	665	11.7	34.0	2.4
12 金	BBQチキンバーガー 牛乳 フライドポテト ベジタブルスープ	とり肉 牛乳	丸パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 米油	生姜 ねぎ りんご缶 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ さやいんげん	603	18.8	41.6	2.9
16 火	ごはん 牛乳 くじらの電田揚げ キャベツのレモン和え 僧兵汁	牛乳 くじら肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 油 米油 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン にんじん れんこん ごぼう 大根 たけのこ ねぎ	597	20.6	26.4	2.5
17 水	豚キムチ丼 牛乳 塩きゅうり わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 とり肉 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん もやし ねぎ たまねぎ キムチ きゅうり	556	18.8	27.7	3.0
18 木	ごはん 牛乳 鶏の塩麹焼き 和風サラダ 味噌汁	牛乳 とり肉 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ とうがん たまねぎ しめじ	558	18.2	32.7	2.0
19 金	ソース焼きそば 牛乳 タピオカサイダーポンチ	豚肉 牛乳	中華めん 米油 タピオカ 砂糖 ジュース	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 バインアップル缶 桃缶 レモン	583	15.0	21.6	2.3

※ 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14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	602	17.1	29.5	2.4	316	89	2.2	179	0.29	0.36	13	5.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

*食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

*お米は、青森県産「まっしぐら」です。

*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①

や

②

は

③

おき

④

あ

⑤

ご

ん

① 朝のあいさつ。

② 田んぼで〇〇
かりをします。

③ 野菜を売って
いる店。

④ 雨が降ったら
さすもの。

⑤ 夜空にさく花。

食育パズルにチャレンジしてみよう!

ヒント:夏休み中も、
みんなに心がけてほしいこと!



答え:はやねはやおきあさごはん