



実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		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 ビーマン	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 パルメザンチーズ 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 ビーマン 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 ビーマン 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 は おき あ ご ん

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:はやねはやおきあごはん