



実施日 日 曜	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月	ピビンバ 牛乳 中華スープ	油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐		米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 でん粉		にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ チンゲンサイ		616	15.7
2 火	わかめごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き きゅうりの梅かつお和え がんもと野菜の煮物	わかめ 牛乳 ししゃも かつお節 がんもどき とり肉 竹輪		米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋		きゅうり 梅干し 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん		643	17.5
3 水	ガーリックトースト 牛乳 カレーポークビーンズ プラム	牛乳 豚肉 大豆 ソーセージ 生クリーム		食パン マーガリン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉		にんにく パセリ にんじん たまねぎ グリーンピース プラム		658	13.5
4 木	シシジューシー 牛乳 スナックゴーヤ もずくスープ	昆布 豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 卵		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま		干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん ゴーヤ ねぎ		590	15.5
5 金	五目寿司 牛乳 天の川汁 星空ゼリー	高野豆腐 えびのり 牛乳 とり肉 なんと 豆腐 寒天		米 砂糖 ごま そうめん 焼きふ		にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん ねぎ オクラ ぶどうジュース ナタデココ		572	17.1
8 月	☆6年移動教室1日目 枝豆ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ミニトマト 冬瓜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ		米 もち米 でん粉 小麦粉 米油		枝豆 生姜 ミニトマト にんじん とうがん しめじ ねぎ		657	15.8
9 火	☆6年移動教室2日目 ビーンズピラフ 牛乳 じゃが芋とベーコンのスープ メロン	ベーコン とり肉 大豆 牛乳		米 麦 米油 バター じゃが芋		にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ コーン 小松菜 メロン		582	13.0
10 水	☆6年移動教室3日目 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース にら玉スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にら		613	17.4
11 木	☆6年移動教室4日目 ごはん 牛乳 とびうおシューマイ 糸寒天サラダ モロヘイヤスープ	牛乳 とびうお 豆腐 みそ 寒天 とり肉		米 ごま油 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 米油 じゃが芋		生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ にんにく たまねぎ モロヘイヤ		592	16.9
12 金	☆2年とうもろこし皮むき ジャージャー麺 牛乳 蒸しとうもろこし	豚肉 みそ 牛乳		中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		もやし きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ コーン		662	17.3
16 火	ミルクパン 牛乳 鮭とじゃが芋の香り焼き ラタトゥイユスープ	牛乳 鮭 チーズ とり肉		ミルクパン じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) 米油		たまねぎ にんじん にんにく ズッキーニ なす ピーマン トマト缶		619	17.0
17 水	ごはん 牛乳 とり肉のパンパンソース 野菜のからし和え コーン卵スープ	牛乳 とり肉 豆腐 卵		米 ごま油 砂糖 ごま でん粉		生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ コーン チンゲンサイ		645	16.6
18 木	ごはん 牛乳 白身魚の黄金焼き 切り干し大根のナムル 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ みそ		米 マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 砂糖 ごま じゃが芋		にんじん 切干大根 キャベツ もやし 小松菜 生姜 たまねぎ えのきたけ ねぎ		584	16.7
19 金	夏野菜のカレーライス 牛乳 キャベツのあっさり和え フローズンヨーグルト	とり肉 牛乳 かつお節 ヨーグルト		米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ トマト りんごジュース キャベツ 小松菜		715	12.3

※ 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	625	15.8	29.1	2.7	328	94	2.1	259	0.37	0.51	32	4.5
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	20	5以上

★ 夏休み明けは9月2日(月)より給食開始です。  
メキシカンライス、ふわふわ卵スープ、巨峰を予定しています。

