



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日あたり (kcal)	エネルギー (%)
1 水	四川豆腐丼 牛乳 コーンサラダ	豚肉 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン		596	15.1
2 木	シシユージー 牛乳 スナックゴーヤ もずくスープ	刻み昆布 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 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
3 金	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン 大豆入りトマトスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉 大豆		黒砂糖パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 砂糖		たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん キャベツ トマトピューレ		605	13.7
6 月	ごはん 牛乳 野菜のしらす和え 肉じゃが	牛乳 しらす干し 豚肉		米 砂糖 米油 じゃが芋 しらすたき		キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ グリーンピース		605	15.3
7 火	五目寿司 牛乳 さわらの香味焼き 天の川汁	高野豆腐 えび 牛乳 さわら 鶏肉 なた 豆腐		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 生姜 オクラ		600	20.5
8 水	スタミナキムチ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 卵		米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま トック		にんにく 生姜 キムチ(アレルギー-27品不使用) たまねぎ ねぎ もやし なら にんじん 大根 小松菜		625	15.6
9 木	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 ウィナー 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
10 金	枝豆ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 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 にんじん とうがん しめじ ねぎ		654	15.8
13 月	あしたば揚げパン 牛乳 じゃがいも ABCマカロニスープ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉		あしたばパン グラニュー糖 じゃが芋 ごま 米油 マカロニ		にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン		645	13.1
14 火	ひじきごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き うすくず汁	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 さば みそ かまぼこ わかめ 豆腐		米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま でん粉		ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 えのきたけ 小松菜		625	18.5
15 水	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース なら玉スープ	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 なら		613	17.4
16 木	ビーンズピラフ 牛乳 ベジタブルクリームスープ	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 豚肉 生クリーム		米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉		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 小松菜		646	13.2
17 金	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし すり身 鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ		米 米油 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋		生姜 たまねぎ にんじん 大根 小松菜 ねぎ		598	15.7
20 月	大豆入りカレーピラフ 牛乳 ふわふわ卵スープ	鶏肉 大豆 牛乳 ベーコン チーズ 卵		米 麦 米油 バター パン粉		たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン グリーンピース 小松菜		576	15.7
21 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 鶏肉		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 スキニーニ なす ピーマン トマト缶		608	17.2
22 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 切り干し大根のサラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油		生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり		588	15.8
27 月	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 砂糖 でん粉 米油 こんにゃく じゃが芋		ごぼう にんじん 大根 ねぎ		585	19.4
28 火	わかめごはん 牛乳 春巻き 豆腐の中華スープ	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐		米 麦 春巻きの皮 米油 でん粉 春雨 ごま油 小麦粉 ごま		にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ 小松菜		623	14.3
29 水	豆入りミートソーススパゲティ 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン		623	16.1
30 木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ		米 麦 米油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃが芋		にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ		641	15.4
31 金	夏野菜のカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト		米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 グラニュー糖		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 桃缶 バインアップル缶 みかん缶		687	11.4

※ 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21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	619	15.6	30.3	2.6	328	91	2.0	246	0.38	0.51	30	4.1
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8月24日(月)より給食開始です。米粉のカレーライス、牛乳、小松菜とベーコンのソテーを予定しています。