



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		27歳男	12歳女	
									(kcal)	(%)	
1	木	ごはん 牛乳 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 さめ 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 玉ねぎ えのきたけ ねぎ		555	18.5
2	金	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 ウインナー 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 玉ねぎ グリーンピース プラム		623	14.2
5	月	シシユージュース 牛乳 スナックゴーヤ もずくスープ ☆沖縄郷土料理	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		577	15.9
6	火	ミルクパン 牛乳 鮭とじゃが芋の香り焼き 男子★弁当部のラタトゥイユスープ ☆ブックメニュー	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		玉ねぎ にんじん にんにく ズッキーニ なす ピーマン トマト缶		581	18.8
7	水	五目寿司 牛乳 天の川汁 ルルとララの星空ゼリー ☆ブックメニュー	高野豆腐 えび 牛乳 鶏肉 かまぼこ 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 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ缶		541	16.5
8	木	ごはん 牛乳 鶏肉のパンパンジーソース 野菜のからし和え コーン卵スープ	牛乳 鶏肉 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 玉ねぎ コーン チンゲンサイ		613	17.6
9	金	はらぺこカラフルピラフ 牛乳 白身魚の香草焼き じゃが芋とキャベツのスープ ☆ブックメニュー	鶏肉 牛乳 たら ベーコン			米 麦 米油 バター マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 じゃが芋		玉ねぎ にんじん 赤ピーマン コーン グリーンピース マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜		593	15.5
12	月	わかめごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 生揚げと野菜の煮物	わかめ 牛乳 ししゃも 生揚げ 鶏肉 竹輪			米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋		干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん		593	19.4
13	火	ビーンズピラフ 牛乳 モロヘイヤスープ メロン	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳			米 麦 米油 バター じゃが芋		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース にんにく モロヘイヤ メロン		541	14.6
14	水	ジャージャー麺 牛乳 蒸しとうもろこし ☆2年とうもろこし皮むき	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 玉ねぎ ねぎ とうもろこし		633	18.1
15	木	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ			米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		玉ねぎ にんじん もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく いら ねぎ		584	17.7
16	金	黒砂糖パン 牛乳 パステウ じゃが芋とベーコンのスープ ☆オリバラ応援献立【ブラジル】	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン			黒砂糖パン ぎょうざの皮 米油 じゃが芋		にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜		577	14.3
19	月	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 冬瓜 しめじ ねぎ		608	16.7
20	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	鶏肉 牛乳			米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ トマト りんごジュース キャベツ もやし 小松菜		593	12.2

※ 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 (%)	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 (中学年)	587	16.4	32.2	332	87	2.1	252	0.36	0.50	28	6.0

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。

★ 夏休み明けは9月1日(水)より給食開始です。レンズ豆入りカレーライス、牛乳、野菜ソテーを予定しています。

★図書室の本とのコラボ企画 ブックメニュー

6月28日～7月10日の読書週間に合わせて、それぞれの本をイメージした給食を出します。

6日(火) 男子★弁当部のラタトゥイユスープ … 『男子★弁当部 弁当バトル!野菜で勝負だ!!』イノウエミホコ・作

7日(水) ルルとララの星空ゼリー … 『ルルとララのキラキラゼリー』あんびるやすこ・作

9日(金) はらぺこカラフルピラフ … 『はらぺこあおむし』エリック=カール・作

それぞれの本は図書室に展示してあります。

給食時間に毎日教室で読んでもらっている「ひとくちおたより」を、この3日間、学校図書館支援員が作ります。

給食を通してイメージを膨らませ、本に興味をもち、読書するきっかけになればと思います。なかなか外出できないこの時期に読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。

