

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	きつねごはん ★ぎゅうにゅう ★ポテトチーズもち とうふのトマトスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★チーズ あおのり とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん グリンピース たまねぎ トマトかん キャベツ	613	14.2	27.9	1.7
2 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばのごまだれかけ ★まめやしのしおナムル かしわじる	★ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ おおむぎ さとう ★しろごま ★ごまあぶら こんにやく じゃがいも	★もやし にんじん キャベツ にんにく ごぼう ほししいたけ ねぎ	566	19.1	33.4	1.8
5 月	★ガーリックトースト ★ぎゅうにゅう トマトのミートボールシチュー ★いとかんてんサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく かんてん あぶらあげ	★むえんパン ★バター パンこ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ ★しろごま さとう	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん しめじ トマトピューレ きゅうり こまつな しゅんのやさい	610	13.5	46.3	1.8
6 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげのチーズいりにくづめ やき ★だいこんきんぴら みだくさんみそしる	★ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりひきにく ★チーズ ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ でんぷん こめぬかあぶら こんにやく さとう ★ごまあぶら ★しろごま じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんにく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	601	18.2	34.1	2.5
7 水	七夕こんだて ★さけとたまごのちらしずし ★ぎゅうにゅう たなぼたじる ★サイダーゼリー	★たまご さけ こうやどうふ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう かまぼこ かんてん	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら そうめん やきふ ジュース	ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな パイナップルかん	609	15.8	22.9	2.5
8 木	沖縄県の郷土料理 タコライス ★ぎゅうにゅう もずくスープ サーターアングギー	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん こむぎこ ころごとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな	709	15.1	28.3	2.0
9 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ひじきじゃこふりかけ ★ごもくたまごやき さわにわん	★ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ★たまご だいず とりひきにく こうやどうふ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ★しろごま こめぬかあぶら でんぷん	にんじん ねぎ さやいんげん ほししいたけ たけのこ だいこん えのきたけ	599	20.3	32.3	2.4
12 月	★ベーコンポテドック ★ぎゅうにゅう なつやさいのとうにゅうシチュー ★ブラム	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しゅんのさかな	★むえんパン こめぬかあぶら じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ マカロニ	たまねぎ パセリ にんじん なす ズッキーニ しめじ えだまめ ★すもも しゅんのくだもの	601	14.9	42.1	1.6
13 火	ごはん ★ぎゅうにゅう さかなのいろどりやき なまあげのみそしる とうもろこし	★ぎゅうにゅう あじ わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) とうもろこし	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ ねぎ しゅんのやさい	616	17.8	33.8	2.0
14 水	★えだわかごはん ★ぎゅうにゅう ★とうふのごもくいため はるさめスープ	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ おおむぎ ★しろごま こめぬかあぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	えだまめ にんにく しょうが たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ キャベツ	612	17.8	33.5	2.5
15 木	なつやさいカレー ★ぎゅうにゅう キャベツサラダ	ぶたにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ ピーマン なす キャベツ きゅうり しゅんのやさい	623	13.4	29.9	2.0
16 金	★チャーハン ★ぎゅうにゅう ★ししゃものごまてんぷら ★みそワタンスープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら しょうしんこ こむぎこ ★くろごま ★しろごま あぶら ワタンのかわ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース こまつな ★もやし キャベツ にんにく しょうが	595	17.5	27.5	2.3
19 月	食育の日 ★なすとトマトのスパゲッティ ★ぎゅうにゅう ★みそドレッシングサラダ ★こだまスイカ	だいず ぶたひきにく みそ ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しゅんのやさい	パセリ にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす にんじん キャベツ ★もやし きゅうり ★すいか しゅんのくだもの	605	15.6	33.6	2.0
20 火	ぎゅくごはん ★ぎゅうにゅう ★しろみぎかなのすぶたふう とうがんじる	★ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	こめ きびくろまい おおむぎ でんぷん あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ しめじ こまつな とうがん	594	16.2	22.0	2.4

※ 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	611	16.3	31.9	2.1	345	94	2.4	230	0.40	0.49	25	6.0

★はアレルギー対応のマークです。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

<p><おうちの方へ> 給食費の引き落とし日は7月12日(月)です。 入金日は9日(金)までお願いいたします。</p>	<p><今月の給食目標> 決められた時間内に食べよう</p>
---	--

<給食の栄養価についてお知らせ>

日本食品標準成分表が改訂され、2015年版(七訂)から2020年版(八訂)になりました。エネルギーの計算方法が改訂されたため、今までより低く算出されます。一方、学校給食実施基準は以前の2015年版(七訂)を基に作成されています。そのため、学校給食実施基準が2020年版(八訂)を基にして改訂されるまでは、摂取栄養素のみの掲載といたします。

