







7月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月		スタミナ丼 冬瓜スープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜 玉ねぎ もやし にんにく しょうが りんご えのき ねぎ とうがん	574 Kcal 23.1 g
3	火		パンプキンパン 白身魚のマリネ 青のりポテト もやしとベーコンのスープ	飲用牛乳 メルルーサ ベーコン 青のり	パンプキンパン 小麦粉 砂糖 ジャがいも 油	にんじん 赤ピーマン 小松菜 玉ねぎ 黄ピーマン にんにく きゃべつ もやし	602 Kcal 25.4 g
4	水		豆わかめご飯 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 油揚げ わかめ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース もやし きゃべつ きゅうり	598 Kcal 19.0 g
5	木		ジャージャー麺 塩きゅうり 冷凍みかん	飲用牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ねりごま すりごま	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ 冷凍みかん	568 Kcal 21.5 g
6	金		枝豆チャーハン 天の川汁 サイダーゼリー  七夕献立	飲用牛乳 卵 豚肉 鶏肉 なた	米 麦 穀 そうめん 砂糖 油 サイダー	にんじん おくら たけのこ ねぎ えだまめ みかん缶 パイン缶	597 Kcal 21.7 g
9	月		タコライス ゆでとうもろこし 夏野菜スープ 1年生とうもろこし皮むき 	飲用牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	米 油	にんじん トマト缶 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゃべつ きゅうり とうもろこし ズッキーニ	714 Kcal 26.8 g
10	火		ご飯 魚のガーリック焼き 野菜のごま酢あえ むらくも汁 	飲用牛乳 さば 油揚げ 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉 すりごま 油	にんじん ほうれん草 もやし きゃべつ 干し椎茸 はくさい ねぎ	607 Kcal 27.8 g
11	水		大豆中華ごはん ひじきのピリッとサラダ 五目スープ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ツナ 豚肉 豆腐 ひじき	米 もち米 砂糖 春雨 油 ごま ごま油 ラー油	にんじん ちんげんさい 干し椎茸 きゃべつ きゅうり ホールコーン にんにく 玉ねぎ たけのこ しめじ	612 Kcal 22.7 g
12	木		ご飯 マーボーなす 野菜とハムの甘酢あえ 果物(小玉すいか) 	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん にら 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ なす きゃべつ すいか	603 Kcal 21.8 g
13	金		きなこ揚げパン カレーポトフ ひよこまめのサラダ	飲用牛乳 きなこ 豚肉 脱脂粉乳 ひよこまめ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン	562 Kcal 22.3 g
17	火		スパゲティラタトゥイユ きゃべつの即席漬け ブルーベリーマフィン	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 みそ 卵 粉チーズ 調理用牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油	にんじん トマト缶 にんにく セロリ 玉ねぎ なす ズッキーニ きゃべつ しょうが ブルーベリー	706 Kcal 24.5 g
18	水		麦ご飯 和風ハンバーグ 野菜のからしあえ ふのりのみそ汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 調理用牛乳 ふのり	米 麦 バン粉 砂糖 片栗粉 ジャがいも 油	にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ 大根 きゃべつ	662 Kcal 27.6 g
19	木		ししじゅうしい あじフライ カリポリビクルス もずくスープ 郷土料理：沖縄県	飲用牛乳 豚肉 あじ 卵 刻みこんぶ もずく	米 バン粉 小麦粉 砂糖 油	にんじん ほうれん草 きゅうり 大根 レモン えのき ねぎ	655 Kcal 28.8 g
20	金	コーヒ	夏野菜カレー じゃこサラダ	ミルクコーヒー 豚肉 しらす	米 麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖 バター 油	にんじん ピーマン かつお にんにく しょうが 玉ねぎ なす もやし きゃべつ	721 Kcal 18.7 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	627	23.7	19.3	319	2.1	276	0.44	0.53	35	4.8	2.6
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の 2.5~3.0%	350	3.0	170	0.4	0.5	23	5.0	2.5未満

**家庭でも
牛乳を飲もう!**

カルシウムなど体
によい栄養がいっぱ
いだよ。給食がない
日も牛乳を飲もう。



夏休みが始まると給食がなくなります。
給食がない日のカルシウム摂取量は、目標量に対して
約65%という数値が報告されています。
給食がない日は牛乳などの摂取量が減ってしまうためだと
考えられます。
休み中も毎日牛乳を飲むように心がけましょう。

七々に
そうめんを

7月7日の七々にそうめんを食べると病
気にならないといわれています。夏場の食
欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのど
ごしもよく食べやすいので、おかずなどを
工夫して栄養バランスが偏らないように上
手に利用しましょう。

