

# 7がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳	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 (%)
1 火	○	むぎごはん とうふのカレーに とうもろこし マロニーのさっぱりあえ	飲用牛乳 豆腐 豚ひき肉 油揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 マロニー ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 緑豆もやし とうもろこし しいたけ きゅうり	614	16.8
2 水	○	かしわパン ホキのバーベキューソース せんきゃべツ バイザンヌスープ	飲用牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	かしわパン 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	根深ねぎ にんにく りんご レモン キャベツ にんじん たまねぎ はくさい かぶ かぶ葉	574	19.4
3 木	○	ごはん つくねやき じゃこポテト みそしる	飲用牛乳 鶏ひき肉 卵 調理用牛乳 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	たけのこ しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが パセリ たまねぎ こまつな にんじん	645	18.5
4 金	○	えびクリームライス やさしいマリネ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 えび	米 米粒麦 油 小麦粉 豆乳クリームバター	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん	603	13.3
7 月	○	ちらしずし たなばたじる サイダーパンチ	鶏肉 油揚げ 卵 刻みのり 飲用牛乳 かまぼこ 寒天	米 米粒麦 砂糖 油 そうめん 炭酸飲料	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん だいこん こまつな 根深ねぎ りんご缶 もも缶 みかん缶	585	12.6
8 火	○	わかめごはん あつやきたまご あげじゃがきんぴら みそしる	わかめご飯の素 飲用牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃがいも 白ごま	切干だいこん にんじん たまねぎ こねぎ さやいんげん えのきたけ 根深ねぎ	624	17.2
9 水	○	スパゲティ・ミートソース フレンチサラダ	豚ひき肉 ナチュラルチーズ 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 砂糖	セロリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり	593	15.0
10 木	○	ごはん さかなのはなびやき グリーンサラダ とうがんじる	飲用牛乳 ホキ ピザチーズ 鶏ひき肉 豆腐	米 油 マヨネーズ パン粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 緑豆もやし こまつな にんじん とうがん 根深ねぎ	574	18.3
11 金	○	チンジャオロースどん とうふのちゅうかスープ おかしなめだまやき	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 乳酸飲料	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ チンゲンサイ 桃缶	630	16.5
14 月	○	キムチチャーハン てつくりジャンボぎょうざ わかめスープ	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 カットわかめ	米 米粒麦 ごま油 油 砂糖 ぎょうざの皮	にんにく にんじん 根深ねぎ キムチ 葉ねぎ キャベツ にら しょうが たけのこ はくさい	633	15.0
15 火	○	ごはん とりにくのてりやき わふうサラダ みそしる	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	588	16.2
16 水	○	たっぷりやさしいの ジャージャーめん スイカ	豚ひき肉 大豆ミート みそ 八丁味噌 飲用牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ きゅうり 緑豆もやし すいか	577	16.9
17 木	○	ごはん あじフライ キャベツのおかかあえ しおとんじる	飲用牛乳 あじ おかか 豚肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん しょうが たまねぎ だいこん	601	18.7
18 金	○	なつやさいカレー オリーブドレサラダ フローズンヨーグルト	豚肉 大豆 飲用牛乳 ヨーグルト	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ ピーマン コーン ほうれんそう キャベツ 緑豆もやし トマト缶	618	13.4

※ 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。

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	604	16.3	30.4	2.5	330	89	2.1	215	0.27	0.45	14	6.3

※月間摂取平均栄養価について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、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価のみ記載します。（月間摂取平均栄養価は、中学年を記載しています）