

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	金	ミートソーススパゲッティ 牛乳 夏野菜マリネ	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米粉 砂糖 油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり 赤ピーマン ズッキーニ	598	17.1
4	月	わかめご飯 牛乳 五目肉じゃが キャベツのじゃこ炒め	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	522	15.9
5	火	カラフルピラフ 牛乳 バジルチキン イタリアン卵スープ	ウインナー 牛乳 とり肉 ベーコン パルメザンチーズ 卵	米 大麦 油 バター オリーブ油 パン粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく パセリ	559	17.1
6	水	麦ご飯 牛乳 アジの彩り焼き 野菜と大豆のおかか炒め わかめのみそ汁	牛乳 あじ 大豆 いらこ わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ にんじん もやし ねぎ えのきたけ	591	19.7
7	木	【七夕献立】 ちらしずし 牛乳 七夕汁 みかん入りミルクゼリー	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 かまぼこ 寒天 クリーム	米 もち米 砂糖 油 そうめん	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん 小松菜 ねぎ みかん缶	557	14.6
8	金	五穀ご飯 牛乳 豚肉と冬瓜の味噌炒め けんちん汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 大麦 もち麦 赤米 あわ きび 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんじん 大根 とうがん ごぼう ねぎ	519	18.0
11	月	チンジャオロース丼 牛乳 豆腐の中華スープ 小玉すいか	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ねぎ えのきたけ すいか	557	18.5
12	火	コーンライス 牛乳 白身魚のマリアナソース コロコロ野菜ときのこのスープ	牛乳 たら とり肉	米 大麦 バター 油 片栗粉 米粉 砂糖	コーン 生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ	558	17.2
13	水	麦ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 野菜のごま和え 冬瓜のすまし汁	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	米 大麦 油 砂糖 白すりごま じゃが芋	にんじん ごぼう 切干大根 こねぎ キャベツ もやし 小松菜 とうがん ねぎ	567	16.6
14	木	枝豆ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 鶏ごぼう汁	牛乳 ししゃも いらこ 鶏もも 豆腐 みそ	米 大麦 もち米 油 こんにゃく	枝豆 ごぼう にんじん ねぎ	519	21.0
15	金	ツナのオープンサンド 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め 麦むぎスープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン ウインナー	胚芽パン 油 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 オリーブ油 大麦	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく もやし コーン ピーマン にんじん セロリー	554	16.0
19	火	【沖縄県郷土料理】 クファジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ	豚肉 刻み昆布 牛乳 まぐろ缶 卵 とり肉 もずく	米 大麦 ごま油 砂糖 油 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ こねぎ さやいんげん にんにく ねぎ	548	16.7
20	水	夏野菜カレー 牛乳 キャベツとツナのソテー 冷凍みかん	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 油 じゃが芋 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 なす ズッキーニ キャベツ もやし みかん	677	13.6

※ 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13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	564	17.0	32.2	1.9	326	86	2.0	215	0.28	0.43	13	5.2
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	25	4.5以上

【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(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。

6月使用食材産地															
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	岩手県	豚肉	茨城県	油揚げ	千葉県	糸こんにゃく	群馬県		
	東京、群馬	押麦	福井県	あわ	岩手県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	グリーンピース	北海道		
	岩手、青森	鰹厚削り	静岡県	煮干し	広島県	ししゃも	ノルウェー	いわし	北海道	ちりめんじゃこ	瀬戸内産	いか	ペルー		
	宮城、山梨	生姜	高知県	にんにく	青森県	玉葱	佐賀県	ほうれん草	群馬県	小松菜	埼玉県	キャベツ	練馬区大泉町		

【給食費の引き落としについて】

7月の引き落としは、5日(火)と15日(金)です。残高のご確認をお願いいたします。