



7月献立表



実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	糖質	水分	塩分	
1 木	ガパオライス 牛乳 ソトアヤム 冷凍みかん	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ビーファン	にんにく たけのこ たまねぎ ビーマン あかビーマン バジル しょうが にんじん キャベツ みかん	550	16.4	25.9	2.3				豆 豆制品
2 金	夏野菜のカレーライス 牛乳 福神漬 蒸しとうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あわ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ぎらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スズキニ ビーマン トマトかん セロリー ふくじんづけ とうもろこし	654	13.4	35.5	2.2				小魚
5 月	じゃこゆかりご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜とちくわのおかか炒め 生揚げのみそ汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご ちくわ かつおぶし あつあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな だいこん ねぎ	586	21.3	29.8	3.3				果物
6 火	米粉パン 牛乳 なすとポテトのミートグラタン ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ	なす にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ セロリー パセリ	589	20.1	42.5	2.9				種実
7 水	あなごちらし寿司 牛乳 七タ汁 キラキラゼリー	あぶらあげ あなご ぎゅうにゅう とりむね とうふ かまぼこ かんてん	こめ さとう こめあぶら そうめん ジュース	ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう えだまめ だいこん ねぎ レモン みかんかん	547	16.7	24.4	2.8				野菜
8 木	あんかけ焼きそば 牛乳 青のりピーンズポテト ブラム	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ほくさい もやし チンゲンサイ セロリー ブラム	614	15.7	32.5	2.3				卵
9 金	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 人参と切干大根の炒め物 かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん きりぼしだいこん さやいんげん だいこん たまねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ	609	18.5	36.5	2.7				果物
12 月	マーボー豆腐丼 牛乳 野菜の中華スープ パイんとさつまいものパイ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ さつまいも あぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら たまねぎ きくらげ だいこん こまつな パイナップルかん	669	15.3	34.2	2.3				海藻
13 火	ガーリックフランス 牛乳 鶏肉のカレーポトフ 野菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン	579	15.3	46.5	2.9				豆 豆制品
14 水	ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き ひじきのピリッとサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう ホキ ひじき まぐろ だいず とうにゅう みそ	こめ マヨネーズ(卵不使用) さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ パセリ レモン きゅうり キャベツ コーン ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	569	17.6	37.2	2.4				きのこ
15 木	ビビンバ 牛乳 キムチゲスープ すいか	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな だいこん ほくさい いら ねぎ キムチ すいか	568	16.5	35.7	2.6				海藻
16 金	ご飯 牛乳 きびなごの南蛮漬 もやしと小松菜の生姜炒め 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ とりひきにく みそ	こめ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう こめあぶら	ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ	556	18.1	31.6	2.5				種実
19 月	シシジューシー 牛乳 人参シリシリ アーサ汁 サータアングギー 沖縄県の郷土料理	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ とうふ あおさ おから とうにゅう	こめ こめあぶら さとう こむぎこ ころざとう あぶら	にんじん いら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	668	15.3	30.2	2.6				野菜
20 火	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 五目きんぴら 冬瓜となすの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら こんにやく さとう	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん とうがん たまねぎ なす こまつな ねぎ	611	16.7	32.3	2.6				海藻
21 水	スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ フローズンヨーグルト	ぶたひきにく ぎゅうにゅう まぐろ フローズンヨーグルト	スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	638	18.1	31.7	2.4				豆 豆制品

※ 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15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	600	16.9	33.8	2.6	332	91	2.1	262	0.36	0.53	26	5.6

食品成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版ではエネルギーの算出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。(記載されている栄養価は中学年です。)