

実施日	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		13歳未満 (kcal)	13歳未満 (%)
1 水	豆わかごはん 牛乳 塩肉じゃが 和風じゃこサラダ	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ		米 米油 ごんにやく じゃが芋 砂糖 ごま		生姜 たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 きゅうり		532	15.0
2 木	スパイシーピラフ 牛乳 チーズオムレツ パミセリスープ	ウインナー 牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ベーコン 豚肉		米 麦 米油 砂糖 パミセリ		にんにく たまねぎ ピーマン にんじん 生姜 キャベツ パセリ粉		590	18.8
3 金	豆腐の中華煮丼 牛乳 ナムル くだもの(メロン)	豚肉 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし 小松菜 メロン		583	16.6
6 月	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 梅のりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ししゃものり 豆腐 みそ わかめ		米 米油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋		ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 練り梅 たまねぎ		594	15.9
7 火	あなご入りちらし寿司 牛乳 七夕汁 冷凍パイン	高野豆腐 油揚げ 卵 あなご 牛乳 豚肉 豆腐		米 砂糖 米油 焼きふ		干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ パインアップル		548	16.7
8 水	夏野菜のカレー 牛乳 ベーコンと野菜のソテー	豚肉 大豆 牛乳 ベーコン		米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉		にんにく 生姜 なす たまねぎ (一斉給食) かぼちゃ もやし キャベツ にんじん		628	12.6
9 木	ココアパン 牛乳 マカロニグラタン レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ レンズ豆		ココアパン 米油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉		たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん 小松菜		597	18.1
10 金	ガバオライス 牛乳 トムヤムクン風スープ 茹でとうもろこし	鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 えび		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン バジル たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ レモン とうもろこし		628	18.4
13 月	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 地場産じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵		米 ごま油 砂糖 米油 ごんにやく じゃが芋 片栗粉		にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜		580	21.6
14 火	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	豚肉 チーズ 牛乳 大豆 ハム		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖		パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ きゅうり		542	17.6
15 水	ごはん 牛乳 白身魚と野菜の揚げ煮 具だくさんみそ汁	牛乳 すずき 油揚げ みそ		米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 米油 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ 大根 小松菜		571	16.4
16 木	スタミナ丼 ジョア わかめスープ くだもの(小玉スイカ)	豚肉 ジョア 鶏肉 わかめ 豆腐		米 麦 米油 片栗粉 じゃが芋 ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン すいか		538	16.9

※ 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12回  
【7月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道



「早寝早起き朝ごはん」  
運動 シンボルマーク

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 (μgRAE)	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	578	17.0	29.6	2.2	375	91	2.2	240	0.30	0.44	14	5.9