



実施日	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 (%)
日	曜												
1	月	○	キムタクごはん ししゃものあおのりやき ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あおのり あぶらあげ	こめ ごまあぶら ごま こんにやく	キムチ たくあん にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	546	19.3					
2	火	○	ごはん ピーマンのふりかけ さかなのさんしょやき なつのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし シルバー あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら こんにやく	ピーマン しょうが にんじん たまねぎ なす とうがん オクラ	541	21.4					
3	水	○	コーンごはん しおにくじゃが やさいとちくわのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら ごま	コーン しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん	594	14.1					
4	木	○	とうふとぶたにくのあんかけどん やさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ゴーヤ かぼちゃ	601	14.9					
5	金	○	とりごもくずし たなばたじる カルピスゼリー ★たなばたメニュー★	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ たまご のり とりにく とうふ かんてん	こめ さとう こめあぶら そうめん やきふ にゅうさんきんいりょう	ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん とうがん こまつな みかんかん	568	15.5					
8	月	○	ごはん さばのおろしソース じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば ぶたひきにく	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	だいこん しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	667	16.1					
9	火	○	シシジュウシイ イナムドウチ にんじんシリシリ ★おきなわりょうり★	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ かまぼこ あつあげ みそ ツナかん	こめ こめあぶら さとう こんにやく ごま	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん こまつな いら	552	17.2					
10	水	○	ジャージャーめん おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく だいたい こなかんてん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま かたくりこ	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ももかん	582	16.8					
11	木	○	カリカリうめごはん しろみざかなのネギソース かみなりじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ たまご	こめ ごま かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう	カリカリうめ えだまめ しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな	548	19.9					
12	金	○	ごはん マーボーなすどうふ バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら なす きゅうり もやし	599	15.4					
15	月		うみのひ										
16	火	○	ごはん みそカツ ゆでキャベツ うすくずじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら らさとう かたくりこ	キャベツ にんじん とうがん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	628	18.3					
17	水	○	ツナのオープントースト ベジマカロニスープ むしとうもろこし	ぎゅうにゅう ツナかん ぶたにく いんげんまめ	しよくパン さとう マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら こめマカロニ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん コーン	595	16.8					
18	木	○	なつやさいかレーライス カラフルピクルス くだもの(こだまスイカ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ぎらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマトかん だいこん きゅうり ピーマン(あか・き) こだまスイカ	639	12.1					
19	金		1がっき しゅうぎょうしき										

※ 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

7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	589	16.6	31.1	2.4	327	92	2.1	206	0.27	0.40	11	5.6

