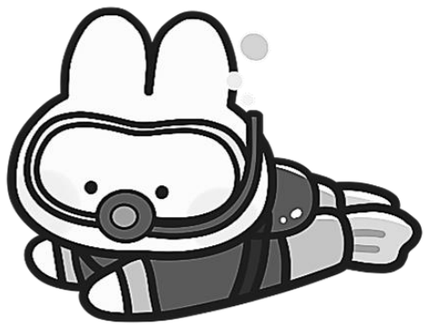
実施日			主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	肉うどん 牛乳 ポテトたこ揚げ 枝豆 くだもの（プラム） ★半夏生★	豚肉 たこ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 紅生姜 枝豆 プラム	うどん じゃが芋 でん粉 小麦粉	サラダ油	768	15.6	26.0	2.0
2	水	チンジャオロースー丼 牛乳 わかめスープ じゃがいもの中華炒め	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ 椎茸 たまねぎ	米 米粒麦 でん粉 砂糖 春雨 じゃが芋	サラダ油 白ごま ごま油	707	15.2	26.2	2.5
3	木	豚バラ高菜ごはん 牛乳 ししゃものごま天ぷら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 切干ときゅうりのごま酢和え	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 からふとししゃも	高菜漬 小松菜	たまねぎ 切干大根 きゅうり	米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	白ごま 黒ごま サラダ油	799	15.6	35.7	3.3
4	金	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネ ブルーベリーケーキ	ツナ 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ コーン セロリ マッシュルーム にんにく キャベツ ブルーベリー	米 米粒麦 じゃが芋 マカロニ 砂糖 小麦粉	サラダ油	809	11.0	24.7	2.4
7	月	五目ちらし 牛乳 いかの松笠焼き 七夕汁 七夕フルーツポンチ ★七夕★	鶏肉 油揚げ 卵 いか 豚肉 かまぼこ	のり 牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	椎茸 ごぼう かんぴょう 生姜 たまねぎ ねぎ オレンジジュース みかん パインアップル 黄桃	米 米粒麦 砂糖 麸 そうめん 白玉粉 米粉マカロニ	サラダ油	882	18.2	21.4	2.8
8	火	きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 冷凍みかん	きな粉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ 冷凍みかん	黒砂糖パン 砂糖 春雨 でん粉	サラダ油 ごま油	706	14.7	31.7	2.2
9	水	元気ごはん 牛乳 擬製豆腐 韓国風肉じゃが モロヘイヤのお浸し	豆腐 卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん みつば にら モロヘイヤ	たまねぎ 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 もやし	米 あわ 米粒麦 砂糖 しらたき じゃが芋	サラダ油 白ごま ごま油	784	16.9	26.4	2.3
10	木	ライス 牛乳 さばのニツケ ウドンスープ カンクンのワサビジョーユ和え ★パラオ★	さば ベーコン 卵	牛乳	にんじん 小松菜 空心菜	生姜 たまねぎ キャベツ もやし	米 米粒麦 でん粉 うどん	サラダ油	764	18.0	31.1	2.7
11	金	キムチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 蕃茄蛋花湯 くだもの（すいか） ★トマト一斉給食★	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら トマト	たまねぎ 白菜キムチ キャベツ にんにく 生姜 すいか	米 米粒麦 砂糖 ぎょうざの皮 でん粉	ごま油 白ごま サラダ油	728	14.1	28.1	2.9
14	月	麦ごはん 牛乳 しいらの南蛮漬け 冬瓜かきたま汁 キャベツと小松菜の磯和え	しいら 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 とうがん キャベツ コーン	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	746	19.4	24.1	2.5
15	火	ちゃんぽん 牛乳 浦上そぼろ フルーツかんざらし ★長崎県★	豚肉 さつま揚げ いか えび うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 きくらげ たまねぎ キャベツ たけのこ ごぼう もやし みかん パインアップル 黄桃	蒸し中華めん でん粉 しらたき 砂糖 白玉粉	サラダ油	768	16.1	23.2	3.2
16	水	とうもろこしごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 呉汁 大根サラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	コーン 生姜 大根 ねぎ たまねぎ	米 米粒麦 でん粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 白ごま	771	16.7	33.5	2.9
17	木	夏野菜カレー 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツゼリー	豚肉	牛乳 アガー	にんじん トマト 青ピーマン 小松菜	生姜 にんにく セロリ たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ みかん パインアップル	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油	784	10.0	29.5	2.0

※　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	770	15.5	27.8	2.6	357	110	3.1	237	0.33	0.48	20	8.3
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



給食レシピ紹介
～ブルーベリーケーキ～

夏に旬を迎えるブルーベリーを使ったケーキです。
卵・乳を使わないアレルギーをお持ちの人でも食べることのできるケーキです。

材料（４人分）

砂糖	60g	小麦粉	115g
水	125mL	ベーキングパウダー	6g
サラダ油	25g	ブルーベリー	60g

作り方
①ブルーベリーは流水で洗っておく
②小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう
③水に砂糖を溶かし、溶けたら油を加える
④液体類にふるった粉類を入れ、さっくりと混ぜ合わせる
⑤ブルーベリーを加え、混ぜる
⑥カップや型に流し入れ、200℃20分くらいで焼く
※カップや型のサイズによって焼き時間を調節してください。
※ブルーベリーの量はお好みで調節してください。