



実施日	曜日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	キャロットライス 牛乳 ジャリアピンソースハンバーグ ミネストローネ ほうれん草のサラダ ★玉ねぎ一斉給食★	豚肉 厚揚げ 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ にんにく セロリ キヤベツ コーン	米 米粒麦 片栗粉 はちみつ ジャガ芋 マカロニ 砂糖	米油	745	16.6	30.7	2.3
2	木	肉うどん 牛乳 ポテトこ揚げ 枝豆 冷凍みかん ★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 生姜 枝豆 みかん	うどん ジャガ芋 片栗粉 小麦粉	米油	802	15.2	24.4	2.2
3	金	麦ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 モロヘイヤのお浸し	さば 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん モロヘイヤ	たまねぎ もやし	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	白ごま	753	19.1	31.2	2.3
6	月	胚芽パンとブルーベリージャム 牛乳 ヤンソンさんの誘惑 アートソッパ ★スウェーデン★	アンチョビ 豚肉 えんどう	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん 小松菜	ブルーベリー レモン たまねぎ にんにく 生姜 キヤベツ	胚芽パン 砂糖 ジャガ芋 マッシュポテト	米油	707	17.4	34.4	3.3
7	火	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★	とり肉 油揚げ 卵 いか 豚肉 かまぼこ	のり 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ ごぼう かんひょう 生姜 たまねぎ ねぎ オレシジュース 極 みかん バインアップル	米 米粒麦 砂糖 麩 そうめん 白玉粉 米粉マカロニ	米油	882	18.2	21.4	2.8
8	水	タコライス 牛乳 もずくスープ 夏野菜のサラダ	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 もずく ひじき	トマト にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キヤベツ もやし きゅうり コーン 枝豆	米 米粒麦 てん粉 砂糖	米油 オリーブ油	735	16.5	28.3	2.8
9	木	とりめし 牛乳 きびなごのから揚げ だんご汁 野菜のかぼす和え ★大分県★	とり肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜 いら	ごぼう しいたけ 生姜 大根 もやし かぼす	米 米粒麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 小麦粉 白玉粉 里芋	米油 ごま油 白ごま	766	15.6	28.0	2.6
10	金	スパイシートマトライス 牛乳 BLTスープ くだもの (すいか)	豚肉 大豆ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム レタス すいか	米 米粒麦 砂糖 片栗粉	米油	707	14.3	25.2	2.5
13	月	麦ごはん 牛乳 しいらの南蛮漬け けんちん汁 キャベツと小松菜の磯和え	しいら 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 ごぼう 大根 キヤベツ コーン	米 米粒麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく ジャガ芋	米油 ごま油	737	18.3	23.1	2.4
14	火	麦ごはん 牛乳 野菜ふりかけ 擬製豆腐 冬瓜スープ キャベツのおかか炒め	豆腐 卵 とり肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	野菜 にんじん みつば 小松菜	たまねぎ しいたけ ねぎ とうがん しめじ キヤベツ	米 米粒麦 砂糖	ごま油 白ごま 米油	715	17.0	29.6	2.5
15	水	とうもろこしごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ かきたま汁 野菜のごまだれ和え	とり肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	コーン 生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	847	15.3	38.8	3.0
16	木	夏野菜カレー 牛乳 ジャコサラダ マンゴープリン	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム アガー	にんじん トマト ピーマン 小松菜	生姜 にんにく セロリ たまねぎ なす スズキニ きゅうり キヤベツ マンゴー	米 米粒麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	米油 白ごま ごま油	850	10.7	32.7	2.1

※ 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

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	771	16.1	29.0	2.6	383	119	3.4	248	0.36	0.51	23	8.4
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 ～BLTスープ～

夏野菜のトマトとレタスを使った今の時期にぴったりなスープです。  
暑さで食が進まない日でもスープなどから栄養補給しましょう！

#### 材料（4人分）

サラダ油	4g (小さじ1)	ベーコン (短冊切り)	25g
玉ねぎ (スライス)	100g	トマト (1cm角切り)	80g
水	600mL (3カップ)	鶏がらスープの素	10g (小さじ4)
しょうゆ	4g (小さじ2/3)	片栗粉	3g (小さじ1)
たまご	100g (2個)	レタス (短冊切り)	80g

※塩こしょうはお好みで

#### 作り方

- ①トマト以外の野菜は洗ってから切る。トマトは洗ってから湯剥きして切る。
- ②油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める
- ③水と鶏がらスープの素を入れ、沸騰させる
- ④トマトを加えて火を通し、しょうゆを入れる
- ⑤片栗粉を水で溶き、だまにならないように混ぜながら流し入れる
- ⑥卵を溶き、スープに流し入れる
- ⑦最後にレタスを入れ、さっと火を通す