



実施日 日 曜	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 (%)
1 月	○	ハンバーガー カレーシチュー くだもの	豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 豚肉 生クリーム (豚骨)	丸パン おおむぎ 生パン粉 油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ糖	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく にんじん くだもの	829	13.8
2 火	○	キムチチャーハン トックスープ ピーチゼリー	豚肉 鶏肉 鶏卵 アガー (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 三温糖 ごま油 白炒りごま トック 上白糖 ももジュース	たまねぎ にんじん キムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ	822	13.6
3 水	○	かき揚げ丼 みそ汁	鶏卵 カットわかめ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 三温糖 じゃがいも	アスパラガス たまねぎ にんじん だいこん	803	10.7
4 木	○	はいがごはん 魚の変わりソース 変わり煮浸し みそ汁	モウカサメ 凍り豆腐 油揚げ 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 三温糖 こんにゃく	たまねぎ こまつな にんじん 干しいたけ もやし キャベツ	808	20.9
5 金	○	夏ちらし 七夕そうめん アンニンポンチ	油揚げ 鶏卵 鶏肉 粉寒天 調理用牛乳 (削り節・だし昆布)	こめ 三温糖 上白糖 油 そうめん 星麩 水あめ	干しいたけ れんこん にんじん さやいんげん 根深ねぎ こまつな オクラ	777	14.0
8 月	○	ジャンバラヤ ミネストローネ くだもの	豚ひき肉 ソーセージ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリー トマト キャベツ くだもの	805	12.6
9 火	○	はいがごはん マーボー豆腐 ししゃものねぎかつおタレ	豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 子持ちししゃも 糸削り (豚骨)	はいが米 おおむぎ 油 三温糖 ぐず粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく 根深ねぎ いら	839	19.8
10 水	○	冷やしきつねうどん てんぷら 茹でとうもろこし パインゼリー	油揚げ きす 鶏卵 アガー (削り節)	冷凍細うどん 三温糖 白すりごま 小麦粉 揚げ油 上白糖	きゅうり もやし かぼちゃ とうもろこし パイナップルジュース	812	18.1
11 木	○	あんかけチャーハン カボチャのマフィン	鶏卵 豚肉 調理用牛乳 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ ごま油 油 ぐず粉 バター 上白糖 小麦粉	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ かぼちゃ	825	11.0
12 金	○	ピラフ トマトスープ お豆のキッシュ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 レンズ豆 大豆 鶏卵 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ (鶏ガラ)	こめ バター 油 じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリーンピース トマト ピーマン	835	16.4
16 火	○	はいがごはん のりの佃煮 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	刻みのり はまち 麦みそ 鶏ひき肉 大豆 (鶏ガラ)	はいが米 おおむぎ 三温糖 でん粉	かぼちゃ しょうが	826	17.1
17 水	○	手作りピザ コーンポタージュ	ハム ピザチーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	強力粉 三温糖 油 じゃがいも バター コーンフレーク	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレー クリームコーン缶	833	13.1
18 木	○	たまごきつね丼 切干大根のナムル 冬瓜とわかめのすまし汁	油揚げ 鶏卵 カットわかめ (削り節・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 三温糖 白炒りごま ごま油	たまねぎ たけのこ いんげん 切干大根 キャベツ もやし こまつな にんじん しょうが ねぎ とうがん	841	14.6
19 金	○	夏野菜のカレー トマトサラダ フルーツポンチ	豚肉 ヨーグルト 寒天缶 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター小麦粉 ざらめ糖 上白糖 水あめ	にんにく しょうが たまねぎ なす さやいんげん かぼちゃ トマト みかん缶 パイン缶 黄桃缶	803	9.9

※ 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14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	818	14.7	27.3	3.4	387	122	3.2	257	0.46	0.59	38	6.6
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

献立から

- 2日 給食試食会を行います。
- 5日 7日が日曜日なので少し早いですが、七夕献立です。
- 11日 夏の野菜、カボチャを使ったマフィンを手作りします。
- 17日 粉から生地を作ってピザを焼きます。
- 19日 季節の夏野菜を使ったカレーです。1学期の給食最終日です。



のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。