

日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	○	カレーライス 福神漬け 梅ドレッシングサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 ちくわ	油 バター ごま ごま油 米 玄米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け 大根 きゅうり	878	23.4
3	火	○	麦ご飯 かじきのバター醤油焼き きゅうりの辛子和え きのこのつくね汁	牛乳 めかじき 油揚げ 鶏肉 卵	バター ごま油 ごま 米 麦 片栗粉	人参 大根 えのき 椎茸 しめじ ごぼう 生姜 ねぎ きゅうり	776	37.8
4	水	○	なすミートスパゲッティー ハニーサラダ	牛乳 チーズ パン 豚肉 大豆	油 バター オリーブ油 はちみつ スパゲッティー 砂糖 じゃが芋	パセリ 人参 玉葱 生姜 にんにく 刻み マッシュルーム なす キャベツ きゅうり	849	33.3
5	木	○	豚肉の柳川風丼 すまし汁 果物	牛乳 わかめ 豚肉 卵 豆腐	油 米 麦 こんにゃく 砂糖 麩	人参 小松菜 みつば ごぼう 玉葱 グリルピーズ 果物	788	30.0
6	金	○	フレンチトースト① ボルシチ リボンマカロニサラダ	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 卵 パン 塩	バター 油 オリーブ油 食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	人参 パセリ にんにく 玉葱 キャベツ 刻み きゅうり コーン缶	827	31.0
9	月	○	さつまいも菊花ご飯 いかの香味焼き 鶏肉と大根の煮物 果物	牛乳 いか 鶏肉 生揚げ みそ	ごま 油 米 もち米 さつまいも こんにゃく 砂糖	人参 イグサ 菊花 生姜 にんにく ねぎ 大根 ごぼう 果物	785	34.9
10	火	○	シンジュージー 豆腐のチャンプルー フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 昆布 豚肉 パン 豆腐 卵 みそ 鰹節	トート 油 米 もち米 砂糖	人参 イグサ 生姜 キャベツ もやし みかん・パイン・桃缶	850	29.5
11	水	○	セルフフィッシュバーガー さつまいもサラダ ABCスープ	牛乳 ミルク 卵 パン	油 ごま マヨネーズ パン 小麦粉 パン粉 さつまいも マカロニ	人参 パセリ コーン缶 きゅうり にんにく 玉葱 キャベツ	819	34.1
12	木	○	家常豆腐丼 野菜の薬味和え 果物	牛乳 豚肉 生揚げ みそ うずら卵	あぶら ごま ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ 干し椎茸 にんにく ねぎ 竹の子 もやし 果物	857	33.1
13	金	○	ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草とえのきのお浸し 根菜のごま汁	牛乳 さんま 鰹節 油揚げ みそ	ごま 米 里芋	ほうれん草 人参 えのき ごぼう 大根 ねぎ	787	29.8
19	木	○	ほうとう風うどん お月見団子 小松菜とちくわのおかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちくわ きなこ	ごま油 ごま 里芋 砂糖 冷凍うどん 白玉粉 上新粉	人参 南瓜 小松菜 干し椎茸 ねぎ	774	29.5
20	金	●	えびピラフ コーンスープ①②③ ブロッコリーとナッツのサラダ	牛乳 ミルク ビー 脱脂粉乳 えび パン	バター 油 オリーブ油 落花生 米 玄米 小麦粉 砂糖 クルトン	人参 ビーツ ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム コーン缶 キャベツ	790	26.9
24	火	○	チャーハン ジャンボ揚げ餃子①② 水菜となるとスープ ミニトマト	牛乳 なると 焼き豚 卵 豚肉	油 ごま油 米 麦 麩 片栗粉 餃子の皮 小麦粉	ミニトマト 水菜 人参 なら ねぎ にんにく 生姜 キャベツ グリルピーズ	837	29.0
25	水	○	ぶどうパン タンドリーチキン マッシュポテト キャベツとレンズ豆のスープ	牛乳 ヨーグルト クリーム 鶏肉 ウイダー リンズ豆	油 じゃが芋 ブドウパン	人参 パセリ にんにく 玉葱 キャベツ パインジュース	808	34.0
26	木	○	しめじご飯 干草卵焼き けんちん汁 果物	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	油 米 もち米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	みつば 人参 イグサ しめじ ねぎ 切干大根 玉葱 大根 干し椎茸 果物	779	29.3
27	金	○	キムチ丼② 杏仁豆腐③ もずく入りかき玉スープ	牛乳 もずく 寒天 クリーム 豚肉 油揚げ 卵 豆腐	油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉	なら 人参 かつお菜 竹の子 白菜 玉葱 生姜 にんにく えのき みかん缶	886	32.6
30	月	○	ご飯 ししゃもの二色揚げ 肉入りきんぴら なめこみぞれ汁	牛乳 青のり ししゃも 卵 豚肉 はんぺん	油 ごま油 ごま 米 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 ごぼう 竹の子 ねぎ 大根 なめこ	820	34.3

- ・食材購入の都合により献立を変更することがあります。
- ・リクエスト給食を取り入れています。(_____ のついているメニューです。数字はリクエストした学年です。)
- ・7月の集乳産地は千葉・岩手・秋田県、北海道でした。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	
今月の平均	818	31.3	26.3(29.0%)	387	3.1	226	0.48	0.63	36	5.5	3.8
摂取基準	820	30	摂取エネルギー全体の 25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

