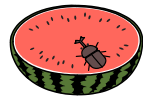




給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を整 えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂質g 塩分g
1 (月)	麦ごはん ひじきの佃煮 豚肉とごぼうのカリン揚げ もずくと枝豆のすまし汁	ぶた肉 木綿豆腐 もずく ひじき 牛乳	ごぼう しょうが もやし にんじん 枝豆	米 麦 片栗粉 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩	598 24.3 20.7 2.0
2 (火)	親子丼 即席漬け かみなり汁	とり肉 なたと 凍り豆腐 木綿豆腐 たまご さつま揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ 干しいたけ みつば きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん 塩	609 27.4 18.0 2.5
3 (水)	【カルシウムアップ献立】 わかめうどん さつまいもと煮干しの揚げ煮 ヨーグルト	とり肉 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	ソフトめん 砂糖 さつまいも 油 片栗粉 水あめ	しょうゆ 酒 みりん	711 30.3 16.0 2.8
4 (木)	コッペパン リンゴジャム スパイシーチキン コールスローサラダ トマトと卵のスープ	とり肉 チーズ ベーコン たまご 牛乳	にんじん キャベツ コーン ほうれん草 たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	コッペパン ジャム コールスロードレッシング	塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ	655 28.8 25.5 2.4
5 (金)	【七夕献立】 五目ちらしずし 七夕汁 七夕ゼリー	とり肉 油揚げ 錦糸卵 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	かんぴょう ごぼう にんじん きぬさや 干しいたけ オクラ	米 砂糖 油 温麺 七夕ゼリー	しょうゆ 酒 みりん 塩	619 24.7 15.3 2.5
6・7 (土・日)						
8 (月)	【カミンク30献立】 かみかみネギみそ丼 たこときゅうりの梅和え 根菜汁	ぶた肉 凍り豆腐 たこ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ 切干大根 しらたき 枝豆 きゅうり だいこん もやし	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 練り梅	617 25.9 21.8 2.3
9 (火)	ごはん あじの南蛮漬け チンゲン菜のスープ	あじ とり肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく チンゲン菜 にんじん きくらげ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 中華味 塩 こしょう	581 24.5 19.7 2.0
10 (水)	五目あんかけ焼きそば バンバンジー	ぶた肉 あさり ソフトチキン かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ もやし チンゲン菜 ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	中華めん 油 ごま油 片栗粉 練り胡麻 砂糖	しょうゆ 中華味 塩 こしょう 酢	581 27.3 16.8 2.2
11 (木)	コッペパン マーマレードジャム チリコンカン ペイザンスープ	ぶた肉 レンズ豆 ベーコン ひよこ豆 牛乳	いんげん にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム トマト	コッペパン ジャム じゃがいも 油	ケチャップ ソース チリパウダー 塩 コンソメ	596 24.4 18.7 2.0
12 (金)	ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉 粉チーズ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース 黄桃 みかん パイナップル	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ チャツネ ゼリー サイダー		700 20.3 19.7 2.0
13・14 (土・日)						
15 (月)	海の日					

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を整 えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂質g 塩分g
16 (火)	【ぞうま・うまうま献立】 ごはん めひかりの唐揚げ たくあん和え 豚汁	めひかり ぶた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	もやし キャベツ にんじん たくあん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	米 片栗粉 油 ごま油	しょうゆ	649 30.9 18.4 2.0
17 (水)	夏野菜の ミートソーススパゲティ 夏みかんサラダ	ぶた肉 大豆ミート チーズ 牛乳	ズッキーニ セロリ たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム レタス きゅうり 夏みかん	ソフトめん パター イタリアンドレッシング	ソース コンソメ 塩 こしょう	643 26.1 18.5 2.0
18 (木)	食パン ハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ しょうが レタス きゅうり にんじん セロリー キャベツ	コッペパン 砂糖 オリーブ油	ケチャップ しょうゆ ソース みりん コンソメ 酢 塩 こしょう	635 25.4 24.7 2.6
19 (金)	1学期終業式（給食・弁当なし）					



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を整 えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂質g 塩分g
26 (月)						
2学期始業式（給食・弁当なし）						
27 (火)	夏野菜カレー 海藻サラダ	ぶた肉 チーズ 海藻ミックス 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト いんげん きゅうり キャベツ コーン	米 麦 油 カレールウ 青じそドレッシング		608 19.6 18.4 2.6
28 (水)	肉うどん パプリカのサラダ りんごゼリー	ぶた肉 油揚げ かまぼこ ツナ 牛乳	干しいたけ ねぎ にんじん こまつな パプリカ たまねぎ きゅうり もやし	ソフトめん 砂糖 油 りんごゼリー	しょうゆ みりん 酒 酢	591 27.5 18.6 2.3
29 (木)	コッペパン いちごジャム 鶏肉のハーブ焼き チーズサラダ キャベツのスープ	とり肉 チーズ ベーコン ひよこ豆 牛乳	にんにく レタス きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ コーン	コッペパン ジャム フレンチドレッシング	ハーブソルト コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	658 28.6 25.4 2.8
30 (金)	豚肉と野菜のピリ辛丼 モロヘイヤスープ なし	ぶた肉 生揚げ みそ 木綿豆腐 とり肉 あさり 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ モロヘイヤ もやし なし にんじん 干しいたけ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油	しょうゆ 豆板醤 中華味 酒 塩	584 24.8 18.8 2.0
7月の平均栄養価		630	8月の平均栄養価		610	640
		26.1			25.2	24.0
		19.5			20.3	17.8
		2.2			2.4	2.0
学校給食摂取基準 (3,4年生)						

都合により献立を変更する場合があります。