



日付	こんだてめい	血や肉になるもの 魚・肉・卵・大豆・牛乳類	体の調子をととのえる 野菜・果物類	力や熱のもとになる 米・麦・油脂・さとう類	加り-kcal タバ/7g	脂質g 塩分g		
1 (金)	カミングさんまる30献立 ごはん 牛乳 マーボー春雨 ツナと茎わかめのマヨネーズ和え	牛乳 ツナ くきわかめ ぶた肉	筍水煮 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく にら ビーマン	給食精米 上白糖 でん粉 マヨネーズ 白すり胡麻 マロニー	610 20	20.6 1.5		
4 (月)	そうま(回)うまうま献立 ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ 枝豆入りお浸し なすのみそ汁	あぶらあげ かつおぶし 味噌 牛乳 サバ切身 かつお碎片	いんげん 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 枝豆 なす	給食精米 清酒 でん粉 白絞油	686 27.6	30.3 2.0		
5 (火)	七夕献立 ごもく 五目ちらしずし 牛乳 七夕汁 フルーツ杏仁	とり肉 油揚げ 錦糸卵 きざみのり 牛乳 かまぼこ かつおぶし	かんぴょう 人参 干しいたけ ごぼう さやいんげん オクラ パイン缶 桃缶	給食精米 強化米 三温糖 サラダ油 いりごま 素麺 上白糖	608 21.8	13.8 1.6		
6 (水)	肉うどん 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	油揚げ 豚肉 かまぼこ チーズ 牛乳 ベーコン かつお節	ごぼう 人参 干しいたけ 小松菜 白菜 ねぎ 玉ねぎ パセリ	強力粉 じゃが芋	656 29.6	20.3 2.5		
7 (木)	食パン 牛乳 スパイシーチキン コーンサラダ キャベツと卵のスープ	牛乳 とり肉 あさり 卵	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ にんじん 小松菜	食パン ドレッシング じゃが芋	619 32.7	21.3 2.1		
8 (金)	お弁当の日							
11 (月)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 かつおのオーロラソース きゅうりのゆかり漬け 夏野菜汁	カツオ切身 ベーコン かつおぶし 牛乳	生姜 きゅうり かぼちゃ ズッキーニ 玉ねぎ オクラ	でん粉 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 給食精米 カレールウ ゆかり	594 25.9	17.3 2.4		
12 (火)	カレーピラフ トマトサラダ 牛乳 ポテトスープ	ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン	コーン 玉ねぎ 人参 グリーンピーナ レタス きゅうり トマト パセリ	給食精米 強化米 イタリアン じゃが芋	600 18.2	19.2 2.0		
13 (水)	味噌ラーメン 牛乳 揚げギョーザ	豚ひき肉 牛乳 ベーコン チーズ ギョーザ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ きくらげ レタス	強力粉 サラダ油 ラーメンスープ	622 25.4	19.3 2.1		
14 (木)	コッペパン ジャム 牛乳 ポークビーンズ スパゲティサラダ	牛乳 冷凍大豆 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 パセリ トマト缶 きゅうり キャベツ	コッペパン ジャム じゃが芋 サラダ油 上白糖 スパゲテ マヨネーズ	683 27.3	27.4 1.9		
15 (金)	カルシウムアップ献立 ツナと人参のごはん 牛乳 切り干し大根 むらくも汁	ツナ 牛乳 糸かまぼこ とり肉 とうふ 卵 かつおぶし	生姜 人参 切干大根 小松菜 ほうれん草	給食精米 強化米 三温糖 いりごま 白すり胡麻 でん粉	629 28.6	21.4 2.1		
19 (火)	夏野菜カレー 牛乳 すいか	ぶた肉 チーズ 牛乳	なす ズッキーニ にんにく 生姜 枝豆 にんじん 玉ねぎ トマト すいか	給食精米 強化米 サラダ油	615 22.7	18.5 1.9		
20 (水)	鉄分アップ献立 ジャージャーめん 牛乳 ひじきのマリネ アセロラゼリー	味噌 ぶた肉 牛乳 干ひじき	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍水煮 干しいたけ きゅうり コーン	サラダ油 ごま油 でん粉 強力粉 ドレッシング ゼリー	673 26.1	17.2 2.2		
8月 二学期がスタートです。朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう！								
22 (月)	ごはん 鶏肉ごま味噌かけ 牛乳 きゅうりのピリ辛和え もずくスープ	もずく とうふ 鶏肉 味噌 卵 牛乳 とり肉	干しいたけ 人参 小松菜 ねぎ 生姜 きゅうり	でん粉 サラダ油 いりごま 上白糖 ごま油 給食精米	611 26.1	17.3 1.8		
23 (火)	お弁当の日							
24 (水)	あんかけ焼きそば 牛乳 たまご 卵スープ	ぶた肉 いか短冊 うずら卵 牛乳 ベーコン 卵	筍水煮 チンゲン菜 きくらげ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	中華めん サラダ油 でん粉 ごま油	610 27.8	18.8 2.7		
25 (木)	ナン キーマカレー 牛乳 かみかみサラダ	ぶた肉 とり肉 粉チーズ 牛乳 ハム するめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン ダイストマト缶	ナン ワイン 酢 上白糖 オリーブオイル	561 28.9	22.7 3.6		
26 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と夏野菜のおろしかけ モロヘイヤスープ	牛乳 とり肉 あさり	なす ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 もやし モロヘイヤ 人参	給食精米 強化米 でん粉 大豆白絞油 上白糖 ごま油	585 24.5	11.4 2		
29 (月)	ごはん 牛乳 麻婆なす シューマイ 添えレタス	牛乳 豚ひき肉 なまあげ みそ シューマイ	生姜 なす 人参 ねぎ 玉ねぎ にら 干しいたけ たけのこ レタス	給食精米 強化米 上白糖 でん粉 サラダ油 ごま油	629 22.3	21.1 1.8		
30 (火)	ツナピラフ 牛乳 じゃこと海藻のサラダ イタリアンスープ	まぐろフレーク ベーコン 牛乳 海藻サラダ じゃこ 卵 とり肉	ベジタブルミック 人参 玉ねぎ パセリ レタス コーン ほうれん草	給食精米 強化米 バター ごま油 上白糖 いりごま パン粉	593 22.3	20.5 2.4		
31 (水)	きつねうどん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの味噌バター	油揚げ 豚肉 かまぼこ かつおぶし 牛乳 とり肉 みそ	小松菜 ねぎ 人参 ごぼう にんにく 枝豆	強力粉 清酒 じゃが芋 薄力粉 白絞油 バター	729 32.1	26.5 3.1		
☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。				栄養所要量	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。				栄養価の基準	630	23.6	17.5	2.0
☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。				7・8月の平均栄養価	627	25.8	20.2	2.2

※7月、8月、月曜日と金曜日の麦ごはんは、麦なしのごはんになります。

