



日付	こ ん だ て め い	加り-kcal ｸﾞﾗﾑ ｸﾞ	脂質g 塩分g	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	カミングさんまる30 献立	578	20.3	豚肉	牛乳	生姜	にんにく	給食精米	三温糖
	豚キムチ丼 牛乳			たこ	とうふ	人参	玉ねぎ	サラダ油	ごま油
	たこときゅうりの梅マヨあえ			さつまあげ	かつおぶし	キムチ	たけのこ	いりごま	マヨネーズ
	豆腐と根菜のスープ	24.6	2.37			にら	きゅうり		
2 (水)	親子うどん 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮	694	20.1	卵	油揚げ	ほうれん草	干しいたけ	さつま芋	でん粉
	大福アイス	31.6	2.38	牛乳	煮干し	ねぎ	人参	白絞油	水あめ
				青大豆	とり肉			上白糖	ごま
				かつおぶし				ソフトめん	大福アイス
3 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	654	24.1	牛乳	ウインナー	玉ねぎ	パセリ	コッペパン	ジャム
	ジャーマンポテト イタリアンスープ	24.6	2.68	とり肉	卵	ズッキーニ	人参	じゃが芋	白絞油
				チーズ		キャベツ	ホールトマト	バター	パン粉
						ほうれん草			
4 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のカレー照り焼き	601	20.6	牛乳	とり肉	キャベツ	人参	ごはん	大麦
	ひじきサラダ にらとじゃがいものみそ汁	27.3	2.4	干ひじき	ツナ	きゅうり	玉ねぎ	砂糖	ドレッシング
				とうふ	油揚げ	にら	ねぎ	じゃが芋	カレー粉
				味噌	かつおぶし	リーフレタス			
7 (月)	七夕献立	585	15.2	とり肉	油揚げ	人参	かんぴょう	砂糖	サラダ油
	ちらしずし 牛乳 七夕汁			錦糸卵	牛乳	ごぼう	干しいたけ	いりごま	ひやむぎ
	七夕ゼリー	22.8	3.42	なると巻	とうふ	きぬさや	オクラ	ゼリー	ごはん
						えのきたけ	みつば	大麦	
8 (火)	ごはん 牛乳 たくあんあえ 肉じゃが	627	17.9	牛乳	ぶた肉	キャベツ	もやし	給食精米	いりごま
	味付けのり	23.6	1.89	なまあげ	のり	きゅうり	たくあん	マヨネーズ	いとこん
						人参	玉ねぎ	じゃが芋	上白糖
						干しいたけ	グリーンピース	サラダ油	
9 (水)	ジャージャーめん 牛乳	655	17.1	豚ひき肉	大豆ミート	にんにく	生姜	中華めん	サラダ油
	ほうれん草とあさりのスープ すいか	31.0	2.54	味噌	牛乳	玉ねぎ	たけのこ	砂糖	でん粉
				とうふ	あさり	干しいたけ	きゅうり	ごま油	
						もやし	ほうれん草		
10 (木)	カルシウムアップ献立	637	20.0	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	パン	ドレッシング
	食パン キャラメルパテ 牛乳			スキムミルク		人参	コーン	バター	キャラメルパテ
	フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	21.3	2.43			玉ねぎ	かぼちゃ	パンプキンルウ	
11 (金)	ポークカレー 牛乳 フルーツ杏仁	675	18.4	豚肉	チーズ	にんにく	生姜	ごはん	大麦
		18.1	2.04	牛乳		玉ねぎ	人参	じゃが芋	サラダ油
						野菜ジュース	パイン	砂糖	カレールウ
						みかん	桃		
14 (月)	日本型食生活献立	593	16.4	牛乳	とり肉	大根	きゅうり	ごはん	大麦
	麦ごはん 牛乳 チキンカツ ゆかり漬け			みそ	とうふ	こんにゃく	人参	薄力粉	パン粉
	具だくさんみそ汁	29.0	2.03	かつおぶし		ごぼう	ねぎ	白絞油	上白糖
						ゆかり		じゃがいも	こんにゃく
15 (火)	カレーピラフ 牛乳 元気っ子サラダ	581	23.1	ウインナー	牛乳	ミックスベジタブル	玉ねぎ	ごはん	バター
	冬瓜と卵のスープ	19.7	3.25	すき昆布	かつお	マッシュルーム	きゅうり	いりごま	サラダ油
				卵	ベーコン	キャベツ	人参	砂糖	カレールウ
				とうふ		とうがん	レタス		
16 (水)	肉うどん 牛乳	696	16.2	ぶた肉	かまぼこ	玉ねぎ	ごぼう	ソフトめん	チョコチップ
	チョコチップカップケーキ	32.0	2.80	スキムミルク	牛乳	人参	干しいたけ	ホットケーキミックス	バター
				昆布		小松菜	ねぎ		
17 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン	646	24.4	牛乳	ぶた肉	なす	玉ねぎ	パン	マカロニ
	夏野菜グラタン オニオンスープ			チーズ	ウインナー	ズッキーニ	トマト	油	砂糖
	元気ヨーグルト	24.3	2.37	ヨーグルト		パセリ	キャベツ	マーガリン	ジャム
						人参	えのきたけ	ねぎ	
18 (金)	お弁当の日(1学期終業式)								
8月									
25 (月)	夏野菜カレー 牛乳 イタリアンサラダ	666	20.4	粉チーズ	牛乳	にんにく	生姜	カレールウ	サラダ油
	県産一口桃ゼリー	21.5	2.15	チーズ	豚肉	人参	なす	ドレッシング	一口ももゼリー
						トマト	かぼちゃ	ごはん	大麦
						レタス	サニーレタス		
26 (火)	そうま㊦うまうま献立	627	19.9	牛乳	小ガレイ	切干大根	人参	ごはん	塩麹
	ごはん 牛乳 小ガレイのからあげ			ぶた肉	さつまあげ	ごぼう	いんげん	サラダ油	砂糖
	切干大根の炒め煮 みょうがの卵とじ汁	30.0	2.76	卵	豆腐	干しいたけ	みょうが	片栗粉	白絞油
				味噌	かつおぶし	玉ねぎ	えのきたけ		
27 (水)	夏野菜のミートソーススパゲティ 牛乳	626	19.9	ぶた肉	大豆ミート	なす	ズッキーニ	ソフトめん	オリーブ油
	夏みかんサラダ	25.9	1.22	粉チーズ	牛乳	ソテーオニオン	玉ねぎ	バター	
						にんにく	セロリ		
						マッシュルーム	レタス		
28 (木)	鉄分アップ献立					サニーレタス	きゅうり		
	シュガートースト 牛乳 まめ豆サラダ	664	26.2	牛乳	冷凍大豆	枝豆	コーン	パン	グラニュー糖
	あさり入りミネストローネ	24.0	2.25	ロースハム	あさり	レタス	きゅうり	生クリーム	マーガリン
				ベーコン		人参	レモン	オリーブ油	砂糖
29 (金)	6年生リクエスト献立	711	20.9			玉ねぎ	キャベツ	マカロニ	じゃが芋
	わかめごはん 牛乳 アルファベットスープ					セロリ	トマト		
	からあげ きゅうりとキャベツの昆布漬け					なつみかん			
	シューアイス	24.4	2.37						
29 (金)				わかめ	牛乳	生姜	にんにく	ごはん	大麦
				とり肉	ぶた肉	キャベツ	きゅうり	でん粉	白絞油
				昆布	ウインナー	人参	玉ねぎ	シューアイス	じゃが芋

☆「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。
☆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。
☆感染症等によって休校となったため、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。

栄養所要量 栄養価の基準 今月の平均栄養価	1人1食-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	640	24.0	17.8	2.0
	645	25.1	20.5	2.3