

日・曜	献立	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(g)	
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質			
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1月	ごはん/牛乳		牛乳	山内産のきくらげです!		米,強化米			600 kcal	
	ぶた肉とうずらの オイスター炒め	ぶた肉,うずら卵		にんじん,ピーマン	キャベツ,玉ねぎ, きくらげ,しょうが,にんにく	砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ, オイスターソース	25.2 g	
	具だくさん中華スープ	とり肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しいたけ	ワンタン	油,ごま油	鶏ガラ,酒,塩,しょうゆ, 中華スープ	17.7 g	
	すいか				すいか				269 mg	
2火	とうもろこしごはん/牛乳		牛乳	山内産のかぼちゃ・ ズッキーニです!		とうもろこし	米,強化米	バター	塩,酒	606 kcal
	とり肉と夏野菜のマリネ	とり肉		かぼちゃ,パプリカ	玉ねぎ,ズッキーニ, えだまめ	小麦粉,砂糖	油,オリーブ油	塩,酒,しょうゆ,酢,ワイン,みりん	22.6 g	
	ミートボールのスープ	ミートボール		にんじん,こまつな	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	鶏ガラ,塩,こしょう,コンソメ	21.0 g	
									263 mg	
3水	食パン/りんごジャム/牛乳		牛乳			食パン,りんごジャム			600 kcal	
	手作りミートローフ	牛ひき肉,ぶたひき肉, おから,卵	スキムミルク	ピーマン	玉ねぎ	パン粉	油	塩,こしょう,ワイン,ケチャップ, デミグラスソース,コンソメ	26.6 g	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ, きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢,塩,こしょう	26.5 g	
	冬瓜のスープ	とり肉	わかめ	にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ		油	鶏ガラ,酒,塩,こしょう, 中華スープ,しょうゆ	320 mg	
4木	ごはん/牛乳	6年給食なし	牛乳			米,強化米			648 kcal	
	とり肉の梅肉揚げ	とり肉			にんにく	かたくり粉,小麦粉	油	塩,ねり梅,みりん,酒	25.2 g	
	野菜のアーモンド和え			にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ	22.3 g	
	豆乳みそ汁	油あげ,みそ,豆乳		こまつな,にんじん	玉ねぎ,えのき,ごぼう	じゃがいも		煮干し	371 mg	
5金	給食はありません(修学旅行・バス旅行)									
8月	ごはん/牛乳/七タゼリー	七タ行事食	牛乳			米,強化米, たなぼたゼリー			638 kcal	
	星のコロツケ	そうめん汁には星型のにんじんが入っています★入っていたらラッキー!?				コロツケ	油		21.0 g	
	ぶたしゃぶサラダ	豚ロース		にんじん,パプリカ, オクラ	キャベツ	砂糖	ねりごま,ごま	酒,酢,しょうゆ	18.6 g	
	七タ魚そうめん汁	豆腐,魚そうめん, 錦糸卵		にんじん,トウモロコシ	干しいたけ,玉ねぎ			昆布,煮干し,塩,しょうゆ,酒	343 mg	
9火	ごはん/牛乳	7月10日は納豆の日!	牛乳			米,強化米			607 kcal	
	ぶたニラ炒め	ぶた肉		にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ		ごま油	塩,酒,こしょう,しょうゆ, みりん,オイスターソース	27.4 g	
	納豆和え	なっとう	チーズ	のぎわな				しょうゆ,みりん	19.8 g	
	卵とコーンのスープ	ベーコン,たまご		にんじん	とうもろこし,玉ねぎ, もやし,しめじ	かたくり粉		鶏ガラ,パセリ, 塩,こしょう, コンソメ,しょうゆ	315 mg	
10水	コッパパン/牛乳/クレープ	世界の味めぐり「フランス」	牛乳	もうすぐパリオリンピックが始まります		コッパパン, クレープ			610 kcal	
	プレロティ	とり肉			にんにく		バター	塩,こしょう,しょうゆ,ワイン	24.9 g	
	ラタトゥイユソース			ピーマン,トマト	なす,玉ねぎ,ズッキーニ, にんにく	砂糖	オリーブ油	ワイン,塩,こしょう,コンソメ	28.9 g	
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	セロリ,キャベツ,玉ねぎ, マッシュルーム		オリーブ油	鶏ガラ,パセリ,ワイン,塩, こしょう,コンソメ,しょうゆ	291 mg	
11木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米,麦			623 kcal	
	夏野菜キーマカレー	牛ひき肉,大豆	チーズ	にんじん,ピーマン, かぼちゃ,トマト	なす,玉ねぎ,マッシュルーム, とうもろこし,にんにく,しょうが		オリーブ油	鶏ガラ,酒,塩,カレー粉,ケチャップ, トマトジュース,コンソメ,ソース,カレールウ	20.2 g	
	ツナ野菜サラダ	ツナフレーク		アスパラガス,オクラ, にんじん	キャベツ,きゅうり		ドレッシング	しょうゆ	20.8 g	
	ふくじんづけ	山内産のピーマン,なす,オクラ,アスパラを使います!				ふくじんづけ			285 mg	
12金	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			607 kcal	
	さばのつけ焼き	さば				砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,トウバンジャン, みりん	26.7 g	
	キャベツのごま酢和え	かにかま		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ごま油, ねりごま,ごま	酢,しょうゆ,塩	21.5 g	
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,ごぼう, しいたけ		油	かつお節,塩,酒,こしょう, しょうゆ	296 mg	
16火	ごはん/やきのり/牛乳		牛乳,のり			米,強化米			611 kcal	
	千草焼き	たまご,とりひき肉, とうふ	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ,みりん,塩	27.5 g	
	切り干し大根の煮物	ぶた肉		にんじん,きぬさや	切干しだいこん	こんにゃく,砂糖	油	しょうゆ,みりん	17.7 g	
	なすのみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,なす,えのき	じゃがいも		煮干し	413 mg	
17水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			609 kcal	
	焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,もやし	やきそばめん	油	酒,塩,ソース,こしょう	25.8 g	
	いかリングフライ	いかフライ					油		22.7 g	
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん,パプリカ, アスパラガス	きゅうり,えだまめ,とうもろこし	砂糖	ドレッシング	しょうゆ,こしょう	342 mg	
18木	ごはん/牛乳/フレッシュパイン		牛乳		パイナップル	米,強化米			626 kcal	
	チキンなんばん/ 夏野菜タルタルソース	とりむね肉			きゅうり,玉ねぎ	天ぷら粉,砂糖	油・マヨネーズ	酒,塩,こしょう,しょうゆ, 酢,ケチャップ	24.3 g	
	ゆで枝豆	チキンなんばんにタルタルソースをかけて食べよう				えだまめ			21.2 g	
	かにかまとレタスのスープ	かにかま		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,レタス,もやし, しいたけ		ごま油	鶏ガラ,塩,こしょう,酒, しょうゆ,中華スープ	269 mg	
19金	◆◇給食はありません◇◆									
※7/20(土)~8/25(日)まで夏休み!!休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」で元気にすごそう!										

日・曜	献立	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質		エネルギー(Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(g)
26月	学校が始まります!この日は給食はありません								
27火	麦ごはん		牛乳			米,強化米,麦			630 kcal
	ハヤシライス	牛肉,牛肉	生クリーム	にんじん,トマト,グリーンピース	玉ねぎ,しめじ,にんにくマッシュルーム		油	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン, ケチャップ, ルウ, ソース	19.8 g
	ささみとわかごまサラダ	とり肉		オクラ	キャベツ,きゅうり		ごま,ドレッシング	しょうゆ	19.3 g
	手作りフルーツゼリー				もも,みかん	ゼリーのもと			281 mg
28水	コッペパン		牛乳			コッペパン			606 kcal
	とり肉のピザソース焼き	とり肉	チーズ	ピーマン, トマト	玉ねぎ,ズッキーニ	砂糖	オリーブ油	塩, こしょう, ワイン, ケチャップ, ピザソース	28.6 g
	カラフルサラダ	ハム		パプリカ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢, 塩, しょうゆ	24.9 g
	ビタミンポタージュ	ウィンナー	牛乳, 生クリーム	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,しめじ,玉ねぎ	じゃがいも		鶏ガラ, ルウ, 塩, こしょう	367 mg
29木	ごはん		牛乳			米,強化米			608 kcal
	あじの梅だれかけ	あじ				かたくり粉,砂糖	油	塩, こしょう, 酒, ねり梅, しょうゆ	25.7 g
	野菜のごま和え	油あげ		チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	みりん,しょうゆ	20.0 g
	かきたま汁	たまご		にんじん,ねぎ	しいたけ,玉ねぎ,もやし	かたくり粉		昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 酒	342 mg
30金	雑穀ごはん		牛乳			米,強化米, 雑穀			607 kcal
	ぶた丼	ぶた肉		ねぎ	玉ねぎ,ごぼう	砂糖,かたくり粉	油	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, みりん	28.1 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	15.9 g
	五目みそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく		煮干し	353 mg