

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 25.2 g 17.7 g 269 mg
	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	
	具だくさん中華スープ	とり肉		にんじん,チングンサイ	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	
	すいか			すいか					
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	606 kcal 22.6 g 21.0 g 263 mg
	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	
	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	
3 水	食パン/いちごジャム/牛乳		牛乳				食パン,いちごジャム		600 kcal 26.6 g 26.5 g 320 mg
	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	
	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	
	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	
4 木	ごはん/牛乳		牛乳				米,強化米		601 kcal 27.0 g 19.0 g 292 mg
	魚のレモン風味焼き	さけ			レモン汁	砂糖,米粉		塩,酒,しょうゆ,レモン汁,しょうゆ	
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん,いんげん	ごぼう,干ししいたけ	こんにゃく,砂糖	油	みりん,しょうゆ	
	そぼろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,ねぎ	もやし,玉ねぎ,えのき	じゃがいも	油	昆布,かつお節,塩,酒,しょうゆ	
5 金	ごはん/牛乳/七夕ゼリー	七夕行事食		牛乳			米,強化米,たなばたゼリー		638 kcal 21.0 g 18.6 g 343 mg
	星のコロッケ	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!?				コロッケ	油		
	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	
	七夕魚そうめん汁	豆腐,魚そうめん, 錦糸卵		にんじん,トウモロコシ	干ししいたけ,玉ねぎ			昆布,煮干し,塩,しょうゆ,酒	
8 月	ごはん/牛乳		牛乳				米,強化米		648 kcal 25.2 g 22.3 g 371 mg
	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	
	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	
	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	
9 火	ごはん/牛乳	7月10日は納豆の日!		牛乳			米,強化米		607 kcal 27.4 g 19.8 g 315 mg
	ぶた二ラ炒め	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	
	納豆和え	なっとう	チーズ	のざわな				しょうゆ,みりん	
	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	
10 水	コッペパン/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		コッペパン, クレープ		610 kcal 24.9 g 28.9 g 291 mg
	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	
	ラタトウイユソース			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	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	セロリー,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	
11 木	麦ごはん/牛乳		牛乳				米,強化米,麦		623 kcal 20.2 g 20.8 g 285 mg
	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	
	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	
	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				
12 金	ごはん/牛乳		牛乳				米,強化米		607 kcal 26.7 g 21.5 g 296 mg
	さばのつけ焼き	さば					砂糖	ごま油	
	キヤベツのごま酢和え	かにかま		チングンサイ,にんじん	きゅうり,キヤベツ	砂糖	ごま油, ねりごま,ごま	酢,しょうゆ,塩	
	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	
16 火	ごはん/やきのり/牛乳		牛乳,のり				米,強化米		611 kcal 27.5 g 17.7 g 413 mg
	千草焼き	たまご,とりひき肉, どうふ	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ,みりん,塩	
	切り干し大根の煮物	ぶた肉		にんじん,きぬさや	切干したいこん	こんにゃく,砂糖	油	しょうゆ,みりん	
	なすのみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,チングンサイ	玉ねぎ,なす,えのき	じゃがいも		煮干し	
17 水	ミルクパン/牛乳		牛乳				ミルクパン		609 kcal 25.8 g 22.7 g 342 mg
	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	
	いかリングフライ	いかフライ					油		
	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	
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 24.3 g 21.2 g 269 mg
	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	
	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				
	かにかまとレタスのスープ	かにかま		にんじん,チングンサイ	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	
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!

8月 学校給食献立表

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となる(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		
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
	ささみとオクラのごまサラダ	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				パイン,もも,りんご	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, 雜穀			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