

7,8月分学校給食献立表

日 曜	献立名	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) 塩分 (g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	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	牛乳/もち麦ごはん ごはんの上に、鶏飯の具をのせ、スープをかけて食べましょう	牛乳	牛乳	たけおの給食de SAGA 2024~九州を応援しよう(鹿児島県の料理)~	こめ 米・もち麦				602
	がね	たまご 卵	人参・にら	玉ねぎ・ごぼう	いちご芋・小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しお 塩		21.8
	鶏飯(具)	とりにく きんしまご 鶏肉・錦糸卵	きざみのり	人参・絹さや 椎茸・たくあん	さとう 砂糖		さけ・しお しょうゆ 酒・塩・醤油・みりん		16.9
2 火	鶏飯(汁)		ごねぎ・生姜				とり しょうゆ さけ しお 鶏ガラ・醤油・酒・塩・こしょう・みりん		2.4
	牛乳/ごはん	牛乳			こめ 米				625
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ			さとう 砂糖	ごま	しょうゆ しお 醤油・みりん・塩		27.6
3 水	おから炒め	おから・鶏肉	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しお 醤油・塩・みりん	20.8
	かきたま汁	たまご とうふ 卵・豆腐・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ さけ しお いりこ・醤油・酒・塩	2.0
	牛乳/ごはん	牛乳			こめ 米				646
4 木	にくだんご 肉団子とじゃが芋のカレー煮	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉・ちくわ・うずら卵		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じやが芋・砂糖・パン粉 バター	ルウ・カレー粉・醤油・塩	こ しょうゆ しお 醤油・みりん	21.3
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	もやし・キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	アーモンド	しょうゆ 醤油・みりん	16.7
	すいか			すいか					2.3
5 金	牛乳/ごはん	牛乳			こめ 米				632
	やきにいた 焼肉炒め	ぶたにく 豚肉		人参・にら	キヤウツ・玉ねぎ・もやし・ににく・生姜	さとう 砂糖・片栗粉	あぶら 油	やきにく しょうゆ 焼肉のたれ・醤油・みりん・酒	22.0
	野菜チップス				ゴーヤ	じやが芋・さつまいも	あぶら 油	しお 塩・こしょう	17.6
6 木	ごくらく 五目みそ汁	あつあ 厚揚げ・みそ	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・切り大根・えのき			さけ いりこ・酒	1.7
	牛乳/食パン 七夕メニュー	牛乳				レモン			555
	七夕ソーメン	ちくわ・錦糸卵		人参・小松菜	きゅうり・椎茸	さとう 砂糖		こんぶ けず ぶし しょうゆ さけ しお だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	23.0
7 木	て や チキン照り焼きパティ/レタス	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉			玉ねぎ/レタス・きゅうり	じやが芋・砂糖・小麦粉・パン粉	あぶら 油	じお 塩・こしょう	17.0
	七夕ゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖			3.4
	牛乳/ごはん	牛乳							660
8 月	わふう 和風ミートローフ	ぎゅうにく ぶたにく たまご だいす 牛肉・豚肉・卵・大豆	スキムミルク・ひじき	人参	玉ねぎ・ごぼう・ににく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	あぶら 油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう・ナツメグ	26.8
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しお 醤油・塩	22.9
	卵とコンのスープ	たまご 卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ・コーン	片栗粉		しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.2
9 木	牛乳/ごはん	牛乳				こめ 米			675
	かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮	とりにく てん 鶏肉・天ぷら		かぼちゃ 南瓜・にんじん・グリンピース	玉ねぎ・こんにゃく・生姜	さとう 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・みりん・塩	26.1
	ししゃもの黒ごまチーズフリッター					こもぎ 小麦粉	あぶら 油		19.5
10 木	ひじきの三杯酢	たまご 卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	さとう 砂糖	あぶら 油	す しょうゆ さけ 酢・醤油・酒	2.2
	牛乳/ごはん	牛乳				こめ 米			591
	変わり卵焼き	たまご とりにく とうふ 卵・鶏肉・豆腐		人参・こねぎ	玉ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・みりん・酒・塩	23.5
11 木	切り干し大根のキムチナムル	ぶたにく 豚肉		ほうれん草・人参	きりぼし大根・白菜・もやし	あぶら 油	こま油・ごま	しょうゆ おはしらし 醤油・塩・唐辛子	16.9
	ワンタンスープ			人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	ワンタン		しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・酒	2.0
	牛乳/ごはん/ぶりかけ								660
12 木	なむべんづ 魚のカラフル南蛮漬け	あかうお 赤魚		パプリカ	玉ねぎ	こひぎこ かたくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	す しょうゆ さけ しお 酢・醤油・酒・みりん・塩	24.7
	メロン					メロン			18.4
	豚汁	ぶたにく 豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・もやし・椎茸・こんにゃく・生姜	さつまいも	あぶら 油	いりこ・酒	1.4
13 木	牛乳	牛乳						ひまわり	681
	アーモントースト					レモン			24.7
	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・ににく・生姜	じやが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	31.9
14 木	三種の豆サラダ	レッドキドニー・ガルバンゾー・ささみ・卵		人参・トマト	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・枝豆	さとう 砂糖	フレンチドレッシング	しお 塩・こしょう	3.2
	15 月	★☆海の日☆★							
	牛乳/ごはん	牛乳							
16 火	牛乳/ごはん	牛乳				こめ 米			614
	とりにく ぱいにくあ 鶏肉の梅肉揚げ	とりにく 鶏肉			うめ 梅	かたくりこ こわぎこ さとう 片栗粉・小麦粉	あぶら 油	しお さけ 塩・酒	25.1
	きゅうりとじやこのサラダ			ちりめん	えだまめ	さとう 砂糖	あぶら 油	す しょうゆ しお 酢・醤油・塩	17.7
17 水	とうふ じゅう 豆乳みそ汁	とうふ とうにゅう 豆腐・豆乳・みそ	ワカメ	人参・こねぎ	玉ねぎ・ごぼう・しめじ	じやが芋		いりこ・酒	2.4
	牛乳/麦ごはん	牛乳				こめ 米			654
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	とうふ とりにく ぶたにく あか 豆腐・鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・ににく・生姜	さとう 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ さけ ちゅうか とうばんじゅん 醤油・酒・中華スープ・豆板醤	26.4
18 木	はるさめ 春雨サラダ	きんしたまご 錦糸卵・ささみ			きゅうり	春雨・さとう 砂糖	ナムルドレッシング	しお 塩	21.6
	ゴーヤのアーモンドがらめ			いりこ	ゴーヤ	こむぎ 小麦粉		す しょうゆ 酢・醤油・みりん	2.7
	牛乳/ごはん	牛乳				こめ 米			658
19 木	ぶたん 豚丼	ぶたにく 豚肉		ネギ	玉ねぎ・しらたき・生姜	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	25.8
	とうがん 冬瓜の蜂蜜レモン和え	とうがん はちみつ 冬瓜・蜂蜜		トマト	冬瓜・きゅうり・レモン汁	はちみつ		じゅうか 醤油	19.8
	たまご 卵とチンゲン菜のスープ	ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	片栗粉		しょうゆ 醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.1
19 金	◆◇給食ありません◇◆								

※7/20(土)~8/25(日)まで夏休み!! 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しましょう!

7,8月分学校給食献立表

日 ・ 曜	献立名	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
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	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		
8/26 月	◆◇給食ありません◇◆								
27 火	牛乳/麦ごはん なつやさい 夏野菜のカレー あまなつ 甘夏サラダ ふくじんづ 福神漬け	牛乳 豚肉 さば	牛乳 粉チーズ ひじき 人参・みそ	人参・南瓜・さやいんげん 人参 キヤベツ・きゅうり・甘夏缶 なす・れんこん・だいこん・きゅうり	玉ねぎ・長なす・にんにく・生姜・りんご あまなつかん キヤベツ・きゅうり・甘夏缶	ごめ むぎ 黒糖 砂糖 砂糖	米 油 油 油	チキンガラスープ・ルウ・さけ・ミニグラスソース・ケチャップ・醤油・カレー粉 すだちポン酢・塩・こしょう しょうゆ 醤油	628 20.0 20.3 2.5
28 水	牛乳/ごはん さかな 魚のレモン風味焼き しそひじき和え こんさい 根菜つくね汁	牛乳 さば	牛乳 ひじき	レモン汁 ほれん草・人参・しその実 玉ねぎ・ごぼう・えのき・れんこん	じる キヤベツ・きゅうり 玉ねぎ・ごぼう・えのき・れんこん	米 砂糖 砂糖 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん しょうゆ 醤油 さけ・しょうゆ いりこ・酒・醤油	586 25.9 13.3 2.1
29 木	牛乳/ごはん タコライス（具） タコライス（野菜） たまご 卵ともずくのスープ	牛乳 牛肉・豚肉	牛乳 チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜 キユウリ・レタス・コーン 玉ねぎ	米 かたくりこ 片栗粉	油	こな しょうゆ しお ケチャップ・ソース・カレー粉・醤油・塩・こしょう・酒・チリパワード しょうゆ さけ しお ちゅうわ 醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	639 24.6 21.8 2.2
30 金	牛乳/冷 ミルクパン この や お好み焼き ミックスフルーツ たんたん 坦々ピーフン	牛乳 豚肉・天ぷら・卵・削り節	牛乳 青のり	人参	キヤベツ おうとう 黄桃・りんご・バナナ・パイナ・ぶどう・アセロラ	ミルクパン こむぎ 小麦粉・山芋	油	さけ しお この 酒・塩・お好みソース・ベーキングパウダー あか 赤ワイン・バニラエッセンス ごま油・ねりごま チキンガラスープ・鰹油・酒・塩・みりん・豆板醤・中華スープ	519 21.8 21.1 2.0