



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 火	ごはん/牛乳		牛乳	山内産のきくらげです!		米			605 kcal
	山内産きくらげ入り オイスターいため	ぶた肉		にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,キャベツ, 玉ねぎ,きくらげ	カシューナッツ, 砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,オイスターソース, しょうゆ	25.7 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	酒,塩,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	18.3 g
	すいか				すいか				271 mg
2 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			605 kcal
	焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,もやし	やきそばめん	油	酒,塩,ねぎ,焼きそばソース, 中濃ソース,ソース,こしょう	25.8 g
	いかリングフライ	(いか)				(小麦粉,パン粉)	油		22.0 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,塩,こしょう	337 mg
3 木	とうもろこしごはん/牛乳		牛乳		とうもろこし	米	バター	パセリ,塩,酒	602 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,白ワイン,みりん	22.3 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	塩,こしょう,コンソメ,とりがら	20.9 g
	6年生修学旅行								260 mg
4 金	1～5年バスりょこう、6年修学旅行								
7 月	ごはん/牛乳/七夕ゼリー	(豆乳)	七夕行事食	牛乳		米,(砂糖,油,寒天)			673 kcal
	星のコロッケ	(ぶた肉)			(玉ねぎ)	(じゃがいも,砂糖,油)	油	(しょうゆ,塩)	25.8 g
	豚しゃぶサラダ	ぶた肉		にんじん,パプリカ, オクラ	しょうが,キャベツ	砂糖	ねりごま,ごま	酒,しょうゆ,酢	22.6 g
	七夕魚そうめん汁	豆腐,魚そうめん,卵		にんじん,トウモロコシ	干しいたけ,玉ねぎ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,にぼし	541 mg
8 火	ごはん/牛乳/焼きのり		牛乳,のり	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!?		米			617 kcal
	千草焼き	たまご,とりひき肉, 大豆	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ,しょうゆ,みりん,塩	27.0 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	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん	17.6 g
	いろどり野菜のみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,かぼちゃ, アスパラガス	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	384 mg
9 水	食パン/牛乳/いちごジャム		牛乳			食パン, (いちご,砂糖)			610 kcal
	手作りミートローフ	牛ひき肉, ぶたひき肉,おから		ピーマン	玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,砂糖	油,マヨネーズ	塩,こしょう,赤ワイン, デミグラスソース,ケチャップ	25.6 g
	野菜のごまサラダ	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		ごまドレッシング		28.0 g
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	セロリー,玉ねぎ, マッシュルーム,とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ,塩, こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン	285 mg
10 木	ごはん/牛乳	7月10日は納豆の日!		牛乳		米			599 kcal
	豚二郎いため	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	25.4 g
	納豆あえ	納豆	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,とうもろこし, 玉ねぎ,もやし,しめじ	かたくり粉	油	酒,パセリ,塩,こしょう,コンソメ, しょうゆ,チキンブイヨン	309 mg
11 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			605 kcal
	あじの梅だれかけ	あじ			ねり梅	かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,酢	25.1 g
	野菜のアーモンドあえ			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,しょうゆ	17.4 g
	かぼちゃのみそ汁	豆腐,みそ	わかめ	かぼちゃ,にんじん	玉ねぎ,えのき			にぼし	360 mg
14 月	麦ごはん/牛乳/黒糖ビーンズ	(大豆)	牛乳			米,麦,(黒糖)			651 kcal
	夏野菜シーフードカレー	イカ,えび	チーズ	にんじん,ピーマン, トマト	にんにく,しょうが,なす,玉ねぎ, マッシュルーム,ヤングコーン	じゃがいも	オリーブ油	酒,塩,カレー粉,ケチャップ, コンソメ,ソース,カレールウ,とりがら	21.9 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	21.3 g
	ふくじんづけ				(大根,きゅうり,しょうが, なす,れんこん,しそ)	(砂糖)		(塩,酢)	303 mg
15 火	もち麦ごはん/牛乳/きざみのり		牛乳,のり			米,もち麦			623 kcal
	ビビンバ(肉)	牛肉,赤みそ			しょうが,にんにく,玉ねぎ,りんご	砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん	18.8 g
	ビビンバ(ナムル)	錦糸卵		ほうれんそう,にんじん	もやし		ごま油	しょうゆ,塩	25.7 g
	春雨スープ	ぶた肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ,キャベツ	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	279 mg
16 水	せわりパン		牛乳			コッパパン			620 kcal
	チリコンカン	ぶたひき肉,牛ひき肉, ミックスビーンズ,大豆		ピーマン	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	砂糖	油	塩,こしょう,赤ワイン,トマトピューレ, ケチャップ,ソース,コンソメ,チリパウダー	25.5 g
	ツナサラダ	ツナフレーク		にんじん,アスパラガス	キャベツ,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	26.6 g
	コーンポタージュ	ベーコン,豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,ポタージュルウ,塩, こしょう,チキンブイヨン	313 mg

17 木	ごはん/牛乳/冷凍パイ		牛乳	パイナップル	米			639 kcal
	チキン南蛮 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	25.0 g
	ゆで枝豆			えだまめ			塩	21.9 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	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	279 m g
18 金	 ◆◇給食はありません◇◆◆ 							
※7/19(土)~8/24(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)
25月	学校が始まります！ 25日～27日は給食はありません                								
28木	ナン/牛乳					ナン			645 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,トマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,なす,マッシュルーム	じゃがいも	油	酒,塩,カレー粉,ケチャップ,コンソメ,ソース,カレールウ,とりがら	22.9 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,ごまドレッシング	しょうゆ	23.3 g
	フルーツポンチ	(豆乳)			パイン,もも,りんご,みかん,バナナ	(りんごぶどうもも果汁),冷凍白玉もち,砂糖			330 mg
29金	雑穀ごはん/牛乳					米,(麦,もちきび,赤米,コーングルリツ,もちあわ)			606 kcal
	豚丼	ぶた肉,ぶた肉			しょうが,にんにく,玉ねぎ,ごぼう	砂糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,ねぎ,しょうゆ,しょうゆ,みりん	24.9 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	19.5 g
	冬瓜と卵のスープ	ウィンナー,たまご		にんじん,こまつな	玉ねぎ,とうがん,しめじ	かたくり粉		酒,塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,とりがら	271 mg