

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	牛乳/ごはん がね 鶏飯（具） 鶏飯（汁）	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	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			614 21.8 17.0 2.4
2	牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き おかから炒め かきたま汁	さば・みそ おかから・鶏肉 たまごとうふ卵・豆腐・かまぼこ	牛乳			こめ米 さとう砂糖 さとう砂糖 かたくりこ片栗粉			625 27.6 20.8 2.0
3	牛乳/ごはん 肉団子とじゃが芋のカレー煮 アーモンド和え すいか		牛乳			こめ米 じゃが芋・砂糖・パン粉 さとう砂糖			646 21.3 16.7 2.3
4	牛乳/ごはん 焼肉炒め 野菜チップス 五目みそ汁		牛乳			こめ米 さとうかたくりこ砂糖・片栗粉 じゃが芋・さつま芋			643 22.2 18.8 1.7
5	牛乳/食パン 冷やし中華 チキン照り焼きパティ/レタス 七塔ゼリー		牛乳			しよく食パン 中華麺・砂糖 じゃが芋・砂糖・小麦粉・パン粉 メロン果汁・レモン果汁			599 24.1 18.7 2.9
8	牛乳/ごはん 和風ミートローフ 三色和え 卵とコーンのスープ		牛乳			こめ米 たま玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜 こんさとうかたくりこバン粉・砂糖・片栗粉			660 26.8 22.9 2.2
9	牛乳/ごはん 南瓜のそぼろ煮 しゃもの黒ごまチーズブリッター ひじきの三杯酢		牛乳			こめ米 さとうかたくりこ砂糖・片栗粉 こむぎこ小麦粉			675 26.1 19.5 2.2
10	牛乳/ごはん 変わり卵焼き 切り干し大根のキムチナムル ワンタンスープ		牛乳			こめ米 さとう砂糖 ごま油・ごま ワンタン			591 23.5 16.9 2.0
11	牛乳/ごはん/ふりかけ 魚のカラフル南蛮漬け パイナップル 豚汁		牛乳・のり			こめさとう米・砂糖 こむぎこかたくりこさとう小麦粉・片栗粉・砂糖 パイナップル	ごま油		660 24.7 18.4 1.4
12	牛乳 アーモンドトースト コーンポタージュ 三種の豆サラダ		牛乳						681 24.7 31.9 3.2
15	★☆☆海の日☆☆★								
16	牛乳/ごはん 鶏肉の梅肉揚げ きゅうりとじゃこのサラダ 豆腐みそ汁		牛乳			こめ米 かたくりここむぎこ片栗粉・小麦粉 さとう砂糖 じゃが芋			614 25.1 17.7 2.4
17	牛乳/麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ゴーヤのアーモンドがらめ		牛乳			こめむぎ麦・麦 さとうかたくりこ砂糖・片栗粉 はるまめさとう春雨・砂糖 こむぎこかたくりこさとう小麦粉・片栗粉・砂糖			654 26.4 21.6 2.7
18	牛乳/ごはん 豚丼 冬瓜の蜂蜜レモン和え 卵とチンゲン菜のスープ		牛乳			こめ米 さとう砂糖 はちみつ			674 26.1 21.6 2.1
19	牛乳/ミルクパン 焼きそば コロコロサラダ ヨーグルト		牛乳			ミルクパン 焼きそば麺 さとう砂糖			588 26.2 18.5 3.1
※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		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） 塩分（g）
8/26 月	◆◇給食ありません◆◇ 								
火	27 牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			628
	夏野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・長なす・にんにく・生姜・りんご	黒糖	油	チキンガラスープ・ルウ・酒・デミグラスソース・ケチャップ・醤油・カレー粉	20.0
	甘夏サラダ			人参	キャベツ・きゅうり・甘夏缶	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	20.3
	福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖	醤油		2.5
水	28 牛乳/ごはん		牛乳			米			586
	魚のレモン風味焼き	さば			レモン汁	砂糖		しょうゆ・みりん	25.9
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		しょうゆ	13.3
	根菜つくね汁	鶏肉・みそ		人参・小ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・えのき・れんこん	さといも・里芋・じゃが芋・砂糖		いりこ・酒・醤油	2.1
木	29 牛乳/ごはん		牛乳	たけおの給食 de SAGA 2024～九州を応援しよう(沖縄県の料理)～			米		639
	タコライス（具）	牛肉・豚肉	チーズ		玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	ケチャップ・ソース・カレー粉・醤油・塩・こしょう・酒・チリパウダー	24.6
	タコライス（野菜）			トマト	きゅうり・レタス・コーン				21.8
	卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	しょうゆ・さけ・しお・ちゅうか 醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.2
金	30 牛乳/冷）ミルクパン		牛乳			ミルクパン			519
	お好み焼き	豚肉・天ぷら・卵・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	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	21.8
	ミックスフルーツ				黄桃・りんご・バナナ・パイナップル・ぶどう・アセロラ	砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス	21.1
	担々ビーフン	鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・白ネギ・にんにく・生姜	クイツイオ	ごま油・ねりごま	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・みりん・豆板醤・中華スープ	2.0