

日・曜	献立	おもに体をつくる(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			725 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	30.3 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	20.6 g
	すいか				すいか				285 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!		米,強化米	バター	塩,酒	725 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	26.7 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	24.4 g
									271 mg
3水	食パン/いちごジャム/牛乳		牛乳			食パン,いちごジャム			795 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	33.8 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	34.4 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	351 mg
4木	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			719 kcal
	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	31.8 g
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん,いんげん	ごぼう,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	みりん,しょうゆ	22.0 g
	そばろ汁	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	307 mg
5金	ごはん/牛乳/七夕ゼリー	七夕行事食	牛乳			米,強化米, たなぼたゼリー			752 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		24.2 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	21.5 g
	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	干しいたけ,玉ねぎ			昆布,煮干し,塩,しょうゆ,酒	375 mg
8月	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			780 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	29.8 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	26.1 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	408 mg
9火	ごはん/牛乳	7月10日は納豆の日!	牛乳			米,強化米			727 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	32.0 g
	納豆和え	なっとう	チーズ	のぎわな				しょうゆ,みりん	22.9 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	339 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			783 kcal
	ブレロティ	とり肉			にんにく		バター	塩,こしょう,しょうゆ,ワイン	31.4 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	34.4 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	321 mg
11木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米,麦			748 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	23.7 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	24.2 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				301 mg
12金	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			729 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	31.9 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	25.4 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	319 mg
16火	ごはん/やきのり/牛乳		牛乳,のり			米,強化米			731 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	32.0 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	しょうゆ,みりん	20.7 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	453 mg
17水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			849 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	36.3 g
	いかリングフライ	いかフライ					油		28.6 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	393 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			733 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	28.9 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				23.4 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	286 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!									

8月

学校給食献立表

日・曜	献立	おもに体をつくる(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			785 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	23.8 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	22.9 g
	手作りフルーツゼリー				もも,みかん	ゼリーのもと			300 mg
28水	コッペパン		牛乳			コッペパン			775 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	35.9 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	30.2 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	412 mg
29木	ごはん		牛乳			米,強化米			731 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	31.1 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	23.3 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	375 mg
30金	雑穀ごはん		牛乳			米,強化米, 雑穀			738 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	33.0 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	18.0 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	371 mg