



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	焼き肉丼	○	ほうれん草のいそあえ じゃがいものみそ汁 ミニトマト	牛乳 ぶた肉 のり わかめ 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ピーマン にんじん キャベツ りんご 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ ミニトマト	563 kcal 21.5 g 15.7 g 2.1 g
4火	食パン	○	マーシャルビーンズ 鶏肉のガーリック焼き ひじきのマリネ コンソメスープ	牛乳 とり肉 チキンハム チーズ ウインナー ひじき	食パン マーシャルビーンズ 米粉 オリーブ油 こめ油 じゃがいも	コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき パセリ	740 kcal 30.4 g 28.8 g 2.6 g
5水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしのかば焼き 切り干し大根のサラダ 生揚げのみそ汁 かみかみデザート(パリパリ昆布)	牛乳 いわし さきいか 生揚げ 煮干し 昆布	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま	切干大根 にんじん ごぼう きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	630 kcal 26.1 g 21.7 g 2.5 g
6木	スパゲティナポリタン	○	グリーンサラダ 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 ウインナー 粉チーズ	スパゲッティ バター 小麦粉 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム ピーマン キャベツ あまくさばんかん	606 kcal 22.1 g 16.8 g 2.0 g
7金	<七夕献立> わかめごはん	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河スープ 七夕ゼリー	牛乳 味付け油揚げ 肉だんご わかめ	ごはん コロッケ ごま さとう ごま油 大豆油 マロニー お麩 七夕ゼリー	もやし にんじん ピーマン キャベツ 干しいたけ	634 kcal 17.6 g 18.2 g 2.3 g
10月	ごはん	○	春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き ぶた肉 豆腐	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし きゅうり にんじん にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	707 kcal 25.7 g 29.0 g 2.3 g
11火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	ブルーベリージャム ポテトチーズ焼き コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー シュレッドチーズ ベーコン	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン かんてん かんぴょう 白菜 小松菜 えのき にんじん	720 kcal 25.9 g 25.0 g 2.8 g
12水	ごはん	○	厚焼きたまご 豚肉となすのみそ炒め 冬瓜入り鶏だんご汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 肉だんご 豆腐	ごはん さとう こめ油 かたくり粉	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン とうがん ねぎ 干しいたけ	597 kcal 23.0 g 20.7 g 2.5 g
13木	五目うどん	○	枝豆フリッター わかめのあえもの	牛乳 とり肉 油揚げ なんと わかめ 糸かまぼこ 枝豆フリッター	ソフトめん 大豆油	ごぼう 干しいたけ にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ	651 kcal 26.4 g 23.0 g 3.1 g
14金	チキンカレーライス	○	海藻サラダ すいか	牛乳 とり肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん パセリ りんご きゅうり だいこん こんにやく すいか	684 kcal 20.4 g 19.0 g 3.2 g
18火	セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ パンキンポターージュ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 生クリーム	丸パン バター さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	749 kcal 27.9 g 27.2 g 2.6 g
19水	<減塩献立> ジャンバラヤ	○	ブロッコリーサラダ たまごスープ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー たまご 豆腐	ごはん バター こめ油	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー グリーンピース キャベツ コーン にんじん ほうれん草 ねぎ 冷凍みかん	519 kcal 17.6 g 15.6 g 1.9 g
20木	肉みそラーメン	○	揚げギョウザ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ギョウザ 中華くらげ	中華めん こめ油 ごま ごま油 さとう	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ たけの こ きゅうり だいこん	656 kcal 26.5 g 23.2 g 3.0 g

計13食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



7月栄養価平均 エネルギー650kcal たんぱく質23.9g 脂質21.8g 食塩相当量2.5g

2学期始業式 給食なし							
21月							
22火	<せんいたっぷり献立> 夏野菜カレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク	麦ごはん こめ油 さとう ピーチゼリー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご キャベツ きゅうり	712 kcal 19.7 g 23.3 g 2.7 g
23水	ごはん	○	赤魚のみそ焼き ゴーヤチャンプルー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 豆腐 たまご かつお節 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう じゃがいも	ねぎ ゴーヤ もやし 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	583 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g
24木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ きゅうりの浅漬け	牛乳 とり肉 わかめ なんと ちくわ あおのり	ソフトめん 小麦粉 大豆油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり	564 kcal 24.0 g 14.6 g 2.8 g
25金	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ なすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 海藻サラダ ツナフレーク 生揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま こめ油 ごま油 さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン なす 玉ねぎ	618 kcal 24.0 g 21.9 g 2.1 g
28月	<減塩献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ にら玉汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 たまご 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにやく 小松菜 にんじん もやし にら ねぎ	538 kcal 25.8 g 14.0 g 2.0 g
29火	食パン	○	いちご&マーガリン 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウインナー	食パン いちご&マーガリン パン粉 オリーブ油 こめ油 さとう マカロニ じゃがいも バター	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリー しめじ	788 kcal 29.6 g 29.9 g 2.6 g
30水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 五目きんぴら 小松菜と豆腐のみそ汁 かみかみデザート(小魚・大豆)	牛乳 メンチカツ ぶた肉 豆腐 煮干し 大豆	ごはん 大豆油 こめ油 さとう ごま	こんにやく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ えのき 小松菜 ねぎ	615 kcal 24.4 g 17.5 g 2.5 g
31木	焼きそば	○	コーンシュウマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 コーンシュウマイ 中華くらげ	焼きそば こめ油 ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	626 kcal 25.8 g 16.1 g 2.9 g

計8食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



8月栄養価平均 エネルギー631kcal たんぱく質25.1g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g