



# 7・8月 給食よていこんだてひょう



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
1 火	<かみかみ献立> キムタクごはん	○	枝豆とレンコンのサラダ 冬瓜入り鶏だんご汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 たまご かつお節 豆腐	ごはん ごま油 さとう かたくり粉 ピーチゼリー	にんじん 白菜キムチ コーン たくあん にんにく 枝豆 レンコン きゅうり ごぼう とうがん 干しいたけ ねぎ	572 kcal 23.3 g 16.0 g 3.1 g
2 水	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ほうれん草のごまあえ 呉汁(ごじる)	牛乳 青じそ入り鶏つくね 厚揚げ 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう かたくり粉 ごま	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 大根 ねぎ ごぼう しめじ	608 kcal 24.3 g 21.5 g 2.2 g
3 木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ すいか	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	647 kcal 26.1 g 18.1 g 2.2 g
4 金	ごはん	○	サバのみそ煮 いそあえ のっぺい汁	牛乳 サバのみそ煮 のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さとも かたくり粉	ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	596 kcal 24.5 g 20.1 g 2.2 g
7 月	<七夕献立> ごはん 味付けのり	○	星のコロッケ ひじき入り海藻サラダ 銀河(ぎんが)スープ 七夕ゼリー	牛乳 味付けのり ツナ わかめ こんぶ 肉だんご	ごはん 星のコロッケ さとう マロニー おふ 七夕ゼリー	にんじん きゅうり コーン チンゲン菜 キャベツ 干しいたけ	657 kcal 18.9 g 18.0 g 2.3 g
8 火	コッペパン	○	県産ももジャム タンドリーチキン グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 生クリーム	コッペパン 県産ももジャム 米油 さとう バター	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	658 kcal 27.7 g 22.7 g 2.5 g
9 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	赤魚の香味(こうみ)焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん 米油 ごま じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ たけのこ 大根	565 kcal 24.8 g 16.0 g 1.9 g
10 木	焼きそば	○	枝豆フリッター 切り干し大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	焼きそばめん 米油 ごま油 さとう 大豆油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり 枝豆 切り干し大根	692 kcal 27.3 g 24.0 g 2.8 g
11 金	<減塩献立> ごはん	○	ひじき入りシューマイ 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	609 kcal 26.6 g 20.4 g 1.9 g
14 月	ごはん わかめふりかけ	○	厚焼きたまご 豚しゃぶサラダ えのきのみそ汁	牛乳 わかめ たまご 豚肉 わかめ こんぶ 豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり えのき 小松菜 ねぎ	580 kcal 23.6 g 18.4 g 2.5 g
15 火	食パン	○	ブルーベリー&マーガリン メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ウィナー	食パン ブルーベリー&マーガリン 大豆油 マカロニ じゃがいも さとう 米油 バター	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	661 kcal 22.5 g 26.6 g 2.7 g
16 水	夏野菜カレーライス	○	フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 米油 さとう	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	687 kcal 20.1 g 23.9 g 2.8 g
17 木	みそラーメン	○	ギョーザ 春雨サラダ	牛乳 ギョーザ 豚肉 ロースハム	中華めん ごま油 春雨 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にら メンマ にんにく しょうが きゅうり	607 kcal 27.5 g 16.7 g 3.5 g
18 金	<b>1学期終業式</b>						

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626kcal たんぱく質24.4g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g

25 月	<b>2学期始業式</b>						
26 火	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め わかめスープ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油 シークワサーゼリー	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん えのき ねぎ	623 kcal 23.1 g 21.4 g 2.2 g
27 水	ごはん	○	サバの竜田揚げ 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 煮干し	ごはん かたくり粉 さとう 大豆油 じゃがいも 米油	しょうが なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 小松菜 ねぎ	618 kcal 24.5 g 20.6 g 2.1 g
28 木	タンメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 パオズ 中華くらげ ロースハム	中華めん 米油 ごま油 ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	578 kcal 26.5 g 18.1 g 3.3 g
29 金	ハヤシライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん 米油 じゃがいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン きゅうり	690 kcal 21.3 g 23.7 g 2.5 g

計4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627kcal たんぱく質23.9g 脂質21.0g 食塩相当量2.5g