



7・8月 給食予定献立表



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 水	ごはん	○	手作りおろしハンバーグ グリーンサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉	玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 小松菜 もやし ねぎ	759 kcal 29.9 g 22.0 g 2.9 g
2 木	親子かきたまうどん	○	あじフリッター おかかあえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと あじフリッター かつお節	ソフト麺 かたくり粉 油 ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	790 kcal 36.6 g 24.3 g 3.2 g
3 金	ごはん	○	サバのみそ煮 もやしの香味あえ のっぺい汁 冷凍みかん	牛乳 サバのみそ煮 糸かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	ごはん ごま さとう ごま油 さとも かたくり粉	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 干しいたけ 大根 人参 ねぎ みかん	788 kcal 29.7 g 22.2 g 2.7 g
6 月	少年の主張・芸術鑑賞のため弁当持参日						
7 火	<七夕献立> ごはん わかめふりかけ	○	星のコロッケ 豚しゃぶサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ 鶏肉 なんと	ごはん 星のコロッケ 油 そうめん 七夕ゼリー	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 人参 きゅうり 干しいたけ オクラ 小松菜 ねぎ	834 kcal 26.1 g 22.8 g 3.0 g
8 水	ごはん	○	白身魚のみそマヨ焼き 豆ツナサラダ 冬瓜入り鶏だんご汁	牛乳 ホキ わかめ ツナ 大豆 肉だんご 豆腐	ごはん マヨネーズ 油 ごま さとう ごま油 かたくり粉	大根 きゅうり 枝豆 冬瓜 干しいたけ 人参 ねぎ	766 kcal 32.4 g 25.5 g 3.0 g
9 木	しょうゆラーメン	○	ギョウザ 春雨サラダ	牛乳 ギョウザ 鶏肉 なんと 卵	中華麺 春雨 ごま ごま油 さとう	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 人参 きゅうり	751 kcal 32.8 g 18.3 g 3.4 g
10 金	<減塩&せमितっぷり献立> ごはん	○	五目たまご焼き 豚肉となすのみそ炒め 肉じゃが	牛乳 卵 豚肉	ごはん 油 さとう じゃがいも	しょうが なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ こんにゃく いんげん	838 kcal 29.0 g 28.6 g 2.3 g
13 月	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のレモンソース 切り干し大根のカレー炒め じゃがいものみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう じゃがいも 一口いちごゼリー	切り干し大根 人参 いんげん にんにく えのき 小松菜 ねぎ	804 kcal 32.0 g 22.3 g 3.0 g
14 火	せわれコッペパン	○	ロングウインナー・ケチャップ フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 ロングウインナー ベーコン	コッペパン マカロニ	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	877 kcal 31.0 g 35.7 g 3.3 g
15 水	ごはん	○	肉シュウマイ チンジャオロースー 白玉中華スープ	牛乳 肉シュウマイ 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	ごはん 油 さとう かたくり粉 白玉だんご ごま油	にんにく ピーマン パプリカ 干しいたけ たけのこ 人参 なら	834 kcal 32.0 g 24.3 g 2.8 g
16 木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ シークワサーゼリー	牛乳 ウインナー チーズ	スパゲティ 油 バター シークワサーゼリー	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン	779 kcal 26.6 g 20.5 g 3.0 g
17 金	夏野菜カレーライス	○	コールスローサラダ すいか	牛乳 豚肉	ごはん 油	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン すいか	839 kcal 22.8 g 23.0 g 3.4 g

計12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805kcal たんぱく質30.1g 脂質24.1g 食塩相当量3.0g



25 火	<減塩献立> ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ 油 さとう ごま じゃがいも ピーチゼリー	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜	797 kcal 28.6 g 23.6 g 2.2 g
26 水	東西しらかわ合唱のため弁当持参日						
27 木	ジャージャーめん	○	しそ入りギョウザ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 しそ入りギョウザ ひき割り大豆	中華麺 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ なら 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 大根 人参	843 kcal 36.5 g 25.5 g 3.8 g
28 金	ごはん	○	チキンみそカツ ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 チキンみそカツ ひじき 大豆 豆腐	ごはん 油 さとう さとも	人参 ごぼう いんげん 大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ	743 kcal 29.2 g 19.0 g 2.8 g
31 月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ 干草あえ 豚肉と野菜のごまスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 卵 豚肉	ごはん さとう かたくり粉 マロニー 油 ごま ごま油	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ えのき しょうが	774 kcal 25.9 g 26.2 g 2.4 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。



8月栄養価平均 エネルギー789kcal たんぱく質30.1g 脂質23.6g 食塩相当量2.8g