



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 | 家で食べてほしい食品 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|----------------------------|----|---|------------------------------|----------------------------------|---|-------------|---------------------------------------|
| 1水 | ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ 小松菜のごまあえ けんちん汁 | 牛乳 豆腐ハンバーグ 豆腐 | ごはん さとう かたくり粉 ごま さとも 油 | 小松菜 もやし にんじん 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ ごぼう | さかな | 604 kcal 21.0 g 20.4 g 2.2 g |
| 2木 | 親子かきたまうどん | ○ | もやしの香味あえ 県産げんまいまんじゅう | 牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なんと カニかま | ソフトめん かたくり粉 ごま げんまいまんじゅう | にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり | くだもの | 646 kcal 28.4 g 13.7 g 3.3 g |
| 3金 | <せんいたつぶり献立> ごはん | ○ | アジフライ 五目きんぴら なめこ汁 オレンジゼリー | 牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐 煮干し | ごはん 油 さとう ごま じゃがいも オレンジゼリー | ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ いんげん なめこ ねぎ | たまご | 610 kcal 23.1 g 16.6 g 2.3 g |
| 6月 | 発芽胚芽米入りごはん (はつがはいがまい) | ○ | 五目たまご焼き 豚肉となすのみそ炒め とうがん入り鶏だんご汁 | 牛乳 たまご 豚肉 肉だんご 豆腐 | 発芽胚芽米入りごはん さとう 油 かたくり粉 | しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン とうがん 干しいたけ ねぎ | にゅう せいひん | 626 kcal 23.9 g 23.8 g 2.2 g |
| 7火 | <たなばた献立> ごはん わかめふりかけ | ○ | 星のコロッケ 豚しゃぶサラダ たなばた汁 たなばたゼリー | 牛乳 豚肉 わかめ こんぶ なんと | ごはん 星のコロッケ そうめん たなばたゼリー | キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 干しいたけ オクラ ねぎ | さかな | 643 kcal 19.8 g 19.0 g 2.4 g |
| 8水 | <かみかみ献立> ごはん | ○ | 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のカレー炒め 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 ホキ 豚肉 厚揚げ 煮干し | ごはん マヨネーズ 油 ごま | 切り干し大根 にんじん いんげん にんにく 大根 小松菜 ねぎ | くだもの | 588 kcal 25.2 g 21.0 g 1.9 g |
| 9木 | しょうゆラーメン | ○ | ギョウザ はるさめサラダ | 牛乳 ギョウザ 鶏肉 なんと | 中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう | もやし ほうれん草 ねぎ メンマ にんじん キャベツ きゅうり | まめるい | 583 kcal 26.0 g 16.1 g 3.5 g |
| 10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 | 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 コーン すいか | いもるい | 735 kcal 20.4 g 22.7 g 3.1 g |
| 13月 | ごはん | ○ | さばのみそ煮 ほうれん草のいそあえ のっぺい汁 ピーチゼリー | 牛乳 さばのみそ煮 のり 鶏肉 油揚げ | ごはん さとも かたくり粉 ピーチゼリー | ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ | たまご | 644 kcal 25.2 g 20.2 g 2.2 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 パンプキンポタージュ | 牛乳 ロングウインナー | コッペパン 油 さとう バター | キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ | かいそう | 674 kcal 24.1 g 28.8 g 2.5 g |
| 15水 | ごはん | ○ | 鶏のから揚げ 小松菜サラダ ワンタンスープ | 牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 | ごはん かたくり粉 しょうゆ粉 油 ワンタン ごま油 | しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん もやし いら 玉ねぎ | にゅう せいひん | 613 kcal 23.8 g 18.8 g 1.8 g |
| 16木 | スパゲティナポリタン | ○ | イタリアンサラダ 冷凍みかん | 牛乳 ベーコン チーズ | スパゲティ バター かたくり粉 | にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン みかん | まめるい | 612 kcal 21.7 g 16.5 g 2.5 g |
| 17金 | 1学期終業式 | | | | | | | |

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634kcal たんぱく質23.6g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g



| 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 | 家で食べてほしい食品 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---------------|----|---|----------------------------------|---|--|-------------|---------------------------------------|
| 25火 | 2学期始業式 | | | | | | | |
| 26水 | <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 シークワサーゼリー | 牛乳 豚肉 豆腐 煮干し | ごはん ごま油 油 スパゲティ さとう ごま シークワサーゼリー | しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 大根 | さかな | 631 kcal 23.6 g 21.2 g 1.9 g |
| 27木 | ジャージャーめん | ○ | えびシュウマイ もやしのナムル | 牛乳 豚肉 えびシュウマイ | 中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま | 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 きゅうり にんじん | にゅう せいひん | 604 kcal 28.4 g 19.4 g 2.7 g |
| 28金 | ごはん | ○ | チキンみそカツ ひじきの炒め煮 具だくさん汁 | 牛乳 チキンみそカツ ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し | ごはん 油 さとう じゃがいも | にんじん ごぼう こんにやく いんげん 大根 白菜 ねぎ | くだもの | 601 kcal 24.9 g 18.1 g 2.0 g |
| 31月 | ごはん | ○ | 青じそ入り鶏つくね 豆のサラダ なすと油揚げのみそ汁 | 牛乳 青じそ入り鶏つくね 鶏肉 大豆 油揚げ 煮干し | ごはん | キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー なす 小松菜 | いもるい | 587 kcal 24.7 g 19.4 g 2.0 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606kcal たんぱく質25.4g 脂質19.5g 食塩相当量2.2g