



日	曜日	献立名	主に血や肉となり 体を作るものになる		主に体の調子を整え 病気をしないようにする		主にエネルギーになり 体を動かすものになる		その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料類	kcal	g	g	g
1	水	ごはん 手作りコロッケ 茎わかめきんぴら なめこと大根の味噌汁 グレープフルーツ 牛乳	花豆 豚肉 赤みそ 白 みそ	きりかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ こ ぼろ だいこん なめこ ながねぎ グレープ フルーツ	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま 油 煎りごま	塩 こしょう オールスパイス 中濃 ソース 酒 みりん しょうゆ とうが らし かつおぶし こんぶ	801	27.6	22.0	3.2
2	木	ナン キーマカレー ごぼうスパンテー 白 玉だんごフルーツポンチ 牛乳	豚肉 大豆 ひよこめ ベーコン	チーズ 生クリーム 牛 乳	にんじん トマトペースト こまつな	にんにく しょうが たま ねぎ セロリ igo ぼう ろ みる 缶 パイ ン缶	ナン じゃがいも 小麦粉 スパゲッティ 白玉 カク テルゼリー 砂糖	サラダ油 バター オリ ブ油	赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 カ レールウ チャッソ ケチャップ ウ スターソース 中濃ソース ガラムマ サラ マサラマイルド オールスパイ ス シナモン パプリカ粉 ナツメグ 豚鶏スープ	896	32.2	32.1	3.4
3	金	カツ丼 油揚げと水菜の和えもの なすの 味噌汁 冷凍みかん 牛乳	豚肉 卵 油揚げ かつ おぶし 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん みずな こまつ な	たまねぎ こんにゃく 干 しいたけ えだまめ もやし なす ながねぎ 冷凍みかん	米 小麦粉 パン粉 三 温糖 でんぶん	大豆油	塩 こしょう かつおぶし 酒 しょう ゆ 薄口しょうゆ みりん	827	39.4	25.8	3.4
6	月	カレーピラフ ししゃもフライ わかくさポテ ト キャベツハムスープ オレンジ 牛乳	とり肉 ベーコン 卵 ハ ム	ししゃも あおのり 牛乳	にんじん トマトペースト ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが しょう が にんにく キャベツ ながねぎ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 しょう が いも	バター 大豆油	カレー粉 塩 こしょう 薄口しょうゆ ターメリック みりん 中濃ソース ウ スターソース ローリエ ガラムマサ ラ マサラマイルド オールスパイス 白ワイン しょうゆ 酒 豚鶏スープ	810	28.0	25.8	3.5
7	火	ちらしずし 鶏肉の甘辛焼き ゆでブロッコ リー セタ汁 シュウアイス 牛乳	油揚げ 卵焼き とり肉 赤みそ 豆腐 かまぼ こ	牛乳	にんじん きめさや ブ ロッコリー オクラ	かんぴょう 干しいたけ れんこん	米 砂糖 そうめん シュウアイス	煎りごま	塩 しょうゆ 酒 みりん 薄口 しょうゆ かつおぶし こんぶ	808	30.9	27.0	4.0
8	水	いわしと小松菜のスタミナ丼 切干大根の いため煮 生揚げとみょうがの味噌汁 冷 凍みかん 牛乳	まいわし さつまあげ 生 揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく 切干 大根 干しいたけ え だまめ えのきたけ な がねぎ みょうが 冷凍 みかん	米 麦 でんぶん 三温 糖	煎りごま 大豆油 サラ ダ油	塩 しょうゆ みりん かつおぶ し	837	33.5	24.0	2.9
9	木	ごはん 八宝菜 卵とわかめのスープ 金 時豆の甘煮 キウイ 牛乳	豚肉 いか えび なたと うずら卵 ちくわ 豆腐 卵 きんととき豆	わかめ ひじき 牛乳	にんじん	味噌汁メンマ ヤング コーン 干しいたけ きくらげ キャベツ なが ねぎ しょうが はくさい えのきたけ キウイ	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま油 煎りごま	しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ 酒	826	38.8	19.0	2.8
10	金	冷やしごまだれうどん あじ天ぷら かぼ ちゃの天ぷら チーズ蒸しパン 牛乳	油揚げ あさり あじ 卵	牛乳 生クリーム チ ーズ	こまつな かぼちゃ	ながねぎ	うどん 三温糖 小麦粉 むしパンミックス 砂糖	すりごま 大豆油	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶ し こんぶ ベーキングパウダー	883	33.8	27.4	4.2
13	月	五目ごはん いかのかりんとうがらめ い んげんとコーンのソテー オクラのおかか 和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁 ココア豆 乳プリン 牛乳	とり肉 油揚げ いか かつ おぶし 白みそ 赤み そ 豆乳	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな オクラ	ごぼう たまねぎ しょう が にんにく もやし	米 麦 三温糖 でんぶ ん プリンの素	大豆油 すりごま ハ ター	こんぶ しょうゆ 酒 塩 かつおぶ し ばぶし みりん こしょう 薄口しょう ゆ かつおぶし	849	33.9	24.4	3.2
14	火	マーボーなす丼 小松菜のわかめ和え 中華コーンスープ オレンジ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 豆み そ 赤みそ かつおぶし あさり	わかめ 牛乳	にら こまつな にんじん	にんにく しょうが なす たまねぎ ながねぎ た けのこ キャベツ コー んはくさい クリームコー ン オレンジ	米 麦 三温糖 でんぶ ん	サラダ油 大豆油 ごま 油	しょうゆ 酒 豆板醤 豚鶏スープ みりん こしょう 薄口しょうゆ 塩	803	35.1	21.6	3.1
15	水	冷やし中華 きびなごの磯辺揚げ いなり 寿司 アンデスメロン 牛乳	ハム 卵焼き かにかま ぼこ ちくわ いなりあげ	わかめ きびなご あお のり 牛乳		きゅうり ペにしょうが メ ロン	中華めん 三温糖 小麦 粉 米	ごま油 大豆油 煎りご ま	しょうゆ 酢 豚鶏スープ 塩	824	35.3	21.9	4.1
16	木	ジャンバラヤ ガーリックチキン じゃこサラ ダ コーンいり野菜スープ フルーツゼリー ポンチ 牛乳	豚肉 ひよこめ とり肉 あさり	ちりめんじゃこ ひじ き 牛乳	キャロットジュース にん じん 赤ピーマン ピー マン こまつな	たまねぎ にんにく しょう が マッシュルーム キャベツ クリームコー ん みかん缶 パイン缶 も も缶	米 三温糖 でんぶん 砂糖 こんにゃくゼリー	バター サラダ油 ごま 油 すりごま	鶏スープ 塩 カレー粉 テリバウ ダー ケチャップ こしょう 白ワイン しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 豚鶏 スープ	829	32.1	23.9	3.4
平均										833	33.4	24.6	3.4

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん



魚の油

魚の油には、ドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA、EPAとも)が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。DHAやIPA(EPA)はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



ミニトマトは
小さな実にも
栄養が詰まっています

ぎゅっと

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



なすの色素成分
ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!



★2学期は9月2日(水)から給食開始です。元気に2学期を迎えましょう!