



7月 学校給食献立予定表

日・曜	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	だし・調味料等	栄養量		
		(ねつや力になる)	(体をつくる)	(体のちようしをととのえる)		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン				
		ごはん, パン, めんなど	肉・魚・卵・など	野菜, くだもの など				
3 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとほうれんそうのナムル	こめ さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	さけ しょうゆ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン	小	595	2.1
						中	737	2.8
4 火	てづくりナン ぎゅうにゅう バターチキンカレー コーンサラダ	こむぎこ さとう べにばなあぶら じゃがいも こめあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム まぐろのみずに	たまねぎ あわびたけのしんめ グリーンピース にんにく しょうが トマト(缶) キャベツ こまつな にんじん コーン	パンこうぼ しお カレーこ しょうゆ みりん ウスターソース とりがら セロリ ローリエ こしょう す	小	582	2.3
						中	717	2.9
5 水	ごはん ぎゅうにゅう さけのムニエル かぼちゃグラッセ ミネストローネ	こめ バター こむぎこ さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう さけ だいち ベーコン	レモン かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン あわびたけのしんめ にんにく トマト	しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	624	0.9
						中	773	1.1
6 木	ひろしまなづけのスパゲティ ぎゅうにゅう だいこんとりんごのサラダ むしパン	スパゲティ バター さとう べにばなあぶら こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン いか	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ひろしまなづけ にんにく だいこん りんご	ワイン しお こしょう す ベーキングパウダー	小	556	1.3
						中	707	1.6
7 金	★七夕メニュー★ たなばたらし ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ あまのがわじる	こめ さとう こめあぶら しろごま そうめん	ぎゅうにゅう たまご まぐろのみずに ちくわ あぶらあげ	にんじん さやいんげん ほししいたけ ごぼう ほうれんそう もやし おくら	こんぶ す しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小	572	2.6
						中	707	3.5
10 月	ごはん ぎゅうにゅう とうふチャンプル もずくのスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく たまご もずく	もやし たまねぎ にんじん なら えのきたけ ねぎ	しお こしょう しょうゆ ワイン みりん こんぶ	小	562	1.3
						中	700	1.8
11 火	ひやむぎ ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしとコーンのいためもの	ひやむぎ さとう こめあぶら こむぎこ でんぷん なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あおのり	きゅうり にんじん ほししいたけ もやし コーン	しょうゆ さけ しお こんぶ かつおぶし みりん こしょう	小	572	5.4
						中	713	7.1
12 水	★和食を食べよう・料理力メニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき ほうれんそうのおひたし とうふとわかめのみそしる	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし どうふ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん さけ にぼし	小	596	2.2
						中	734	3.1
13 木	コッペパン ぎゅうにゅう なすとかぼちゃのミートグラタン ジュリアンスープ	コッペパン オリーブオイル こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	なす かぼちゃ にんにく たまねぎ パセリ トマト キャベツ にんじん	しお こしょう とりがら セロリ ローリエ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ ワイン	小	588	2.8
						中	728	3.7
14 金	★おたんじょうびメニュー★ ミックスピビンバ ぎゅうにゅう ワンタンスープ しゅわしゅわきんぎょゼリー	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら しろごま ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	もやし にんじん はくさいキムチ ほうれんそう しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ かんてん パイン(缶) ぶどうジュース	しょうゆ す しお トウバンジャン とりがら セロリ ローリエ さけ こしょう サイダー	小	619	2.5
						中	764	3.2
18 火	きのこのわふうピラフ ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー やさいスープ	こめ バター こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	あわびたけのしんめ たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし コーン キャベツ パセリ	しお しょうゆ こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	561	2.3
						中	700	3.1
19 水	★カムカムカミングメニュー★ カオマンガイ ぎゅうにゅう はるさめサラダ かりかりいりこ	こめ こめあぶら はるさめ しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム かえりいりこ	しょうが しろねぎ レモン にんじん きゅうり コーン	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう ナンプラー カキエキス しょうゆ す みりん	小	565	1.3
						中	700	1.9
20 木	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう えだまめのサラダ	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト まぐろのみずに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ	カレーこ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	574	2.1
						中	704	2.6



*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
579 (650)	2.2 (2.0)	732 (830)	2.7 (2.5)