



7月 学校給食献立予定表



ひ 日・曜		こん 献 だて 立 めい 名	あか しよくひん 赤の食品 (からだ をつくる)	みどり しよくひん 緑の食品 (体の ちょうしをととのえる)	き しよくひん 黄の食品 (ねつや ちからになる)	えい よう りょう 栄 養 量		
			たんぱく しつ むきしつ 質・無機質 (にく ぎかな たまご など)	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪 (ねつや ちからになる)	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
			肉・魚・卵など	野菜・くだものなど	ごはん・パン・めんなど	小		中
1	火	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご しらすぼし	にんじん ほうれんそう たけのこ ほしいたけ こんにやく きりぼしだいこん コーン こまつな	ごはん こめあぶら さとう しろごま	小		596
						中		758
2	水	★特産物を使った料理 (広島県沿岸部) ★ ごはん ぎゅうにゅう こいわしのてんぷら あらめのにつけ すましじる	ぎゅうにゅう こいわし あらめ あぶらあげ とうふ わかめ ふ	こんにやく にんじん たまねぎ まいたけ みつば	ごはん こむぎこ なたねあぶら こめあぶら さとう	小		586
						中		743
3	木	ツイストパン 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	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 セロリ トマト キャベツ にんじん パセリ	パン(バター) オリーブあぶら こむぎこ パンこ	小		619
						中		792
4	金	よしわまい ぎゅうにゅう ぶたにくとなつやさいのしょうがやき もやしほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ しらすぼし	たまねぎ にんじん なす ピーマン しめじ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	小		561
						中		709
7	月	★七夕献立★ たなばたちらし ぎゅうにゅう こまつなのごまあえ あまのがわじる	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 ほしいたけ ごぼう こまつな もやし たまねぎ オクラ	ごはん さとう こめあぶら しろごま そうめん	小		540
						中		685
8	火	★今月のみそ汁★ むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれやき キャベツのこんぶあえ 7月のみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ あぶらあげ みそ だいず きなこ	キャベツ にんじん みょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん おおむぎ さとう しろごま でんぶん じゃがいも	小		665
						中		853
9	水	★郷土料理 (沖縄県) ★ シンジューシー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ たまご かつおぶし もずく	にんじん ねぎ もやし たまねぎ にら にがうり えのきたけ	ごはん しろごま さとう ごまあぶら	小		606
						中		772
10	木	ひやむぎ ぎゅうにゅう ちくわのからあげ もやしとコーンのいためもの フルーツポンチ	ぎゅうにゅう えび たまご ちくわ	きゅうり ほしいたけ にんにく しょうが もやし コーン にんじん みかん缶 もも缶 すいか	ひやむぎ さとう こめあぶら でんぶん なたねあぶら	小		545
						中		691
11	金	★被爆80周年取組献立★ むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ほうれんそうのおひたし すいとん	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ほしいたけ だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん おおむぎ さとう こむぎこ しらたまこ じゃがいも	小		581
						中		730
14	月	★世界の料理 (タイ) ★ ガパオライス ぎゅうにゅう クイッティオのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく バジル にんじん チンゲンサイ しめじ もやし セロリ	ごはん こめあぶら さとう クイッティオ	小		612
						中		756
15	火	よしわまい ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	小		564
						中		717
16	水	★お誕生日メニュー★ トマトとおおじそのスパゲティ ぎゅうにゅう ポテトサラダ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろのみずに アイスクリーム	トマト しそ たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく にんじん きゅうり えだまめ	スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	小		598
						中		739
17	木	★SDGs メニュー★ ごはん ぎゅうにゅう こんぶつくだに いわしのかばやき きゅうりのあまずづけ とんじる	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし いわし ぶたにく とうふ みそ	しょうが きゅうり たまねぎ なす かぼちゃ にんじん ねぎ	ごはん しろごま さとう でんぶん なたねあぶら	小		634
						中		806
18	金	★カムカムカミングメニュー★ なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう さきいかのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト だいず いか	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン セロリ キャベツ コーン きゅうり	ごはん こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター しろごま さとう べにばなあぶら	小		621
						中		795

1学期
おつかり
でした！



＊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 (エネルギー、塩分) ※ () は基準量			
小学校		中学校	
595 (650)	2.5 (1.9)	753 (830)	3.3 (2.4)