



学校給食献立予定表

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄 養 価				
			血 や 肉 や 骨 に な る 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品	熱 や 力 に な る 食 品	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	塩 分
						Kcal	g	g	m g	g
3	月	黒糖コッペパン ワンタンスープ 牛乳 野菜ととウインナーのソテー すもも	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン	にんじん もやし にら プラム レタス にんじん キャベツ コーン	パン 黒砂糖 無塩バター ワンタン	731	27.7	21.8	333	3.2
4	火	ごはん なすのみそ汁 牛乳 鮭の味噌照り焼き いんげんのごま和え	牛乳 さけ みそ あぶらあげ	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ なす えのきたけ たまねぎ	ごはん 三温糖 ごま	583	26.8	14.7	303	1.7
5	水	ミニコッペパン たまごわかめのスープ スパゲティミートソース ミニトマト 牛乳	チーズ にわとり卵 わかめ 牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん にら トマト にんにく しいたけ しょうが	パン 三温糖 ごま油 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル	739	32.9	20.4	336	3.5
6	木	ごはん じゃがいもといんげんのみそ汁 とり肉の青じそ炒め コーン中華和え 牛乳	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ しそ さやいんげん もやし ほうれんそう コーン	ごはん サラダ油 じゃがいも ごま ごま油 三温糖	598	24.1	17.7	296	1.9
7	金	<七夕・給食たんじょう会> ちらし寿司 七夕汁 牛乳 いんげんと春雨の炒め物 七夕デザート	あぶらあげ にわとり卵 牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 のり	かんぴょう にんじん しいたけ 枝豆 クラ じゅんさい れんこん さやいんげん	オ 三温糖 ひやむぎ ソーダーゼリー ごはん 緑豆春雨	595	23	14.5	302	2.3
10	月	ソフト麺 カレーうどん汁 牛乳 大根ときゅうりの甘酢 ココアゼリー	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ 茎にんにく しょうが だいこん きゅうり	ソフトめん サラダ油 三温糖	634	24	17.8	334	3.7
11	火	枝豆青じそごはん 玉ねぎのみそ汁 さけの塩焼き ひじきの炒め煮 牛乳	牛乳 さけ ひじき あぶらあげ さつまあげ 大豆 とうふ みそ	枝豆 青じそ にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん 三温糖 サラダ油	558	27	16.5	354	2.6
12	水	キャロットパン 中華コーンスープ 青椒肉絲 すいか 牛乳	にわとり卵 ベーコン ぶた肉 牛乳	コーン ぶなしめじ しいたけ ほうれんそう にんにく ピーマン たけのこ にんじん すいか	パン ごま油 片栗粉 三温糖 サラダ油	730	30	20.6	314	3.4
13	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 牛乳 レバーの南蛮漬け にらのおひたし	みそ 豚レバー かつおぶし 牛乳	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ しょうが ねぎ にら もやし にんにく	ごはん 片栗粉 大豆油 三温糖	572	26.4	14.5	262	1.8
14	金	ごはん ポテトスープ 牛乳 ハンバーグおろしソースがけ 枝豆のサラダ	ベーコン ポークチキンハンバーグ ひじき 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ だいこん 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも 三温糖 オリーブオイル	569	24.5	15.3	280	1.9
18	火	ごはん とうもろこしのスープ 牛乳 さけのムニエル みそドレッシングサラダ	牛乳 さけ とり肉 みそ	レモン ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが	ごはん 小麦粉 無塩バター サラダ油 片栗粉 ごま油 ごま	590	25.5	14.7	270	2.1
19	水	<食育の日・ふくしまの味・・・いわき(かじきカツ)> コッペパン ジャム トマトスープ 牛乳 かじきカツ 海草サラダ	牛乳 かじきカツ 大福豆 海藻 昆布	たまねぎ セロリー オクラ ぶなしめじ にんにく ト マト キャベツ きゅうり だいこん	パン 大豆油 無塩バター 三温糖 ごま ジャムアップル	763	30.2	21.3	360	3.7
20	木	<1学期終業式> ビビンバ わかめスープ 牛乳 夏野菜とちくわの揚げ浸し パイナップル	ぶた肉 牛乳 ちくわ わかめ とうふ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん パイン ぜんまい かぼちゃ ピーマン ねぎ えのきたけ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま 大豆油	618	22.6	21.3	318	2.5

早ね・早起き・朝ごはん 体もしっかり動かして 楽しい夏休みにしよう

25	火	<2学期始業式> 麦ごはん なすのカレー 牛乳 ズッキーニのじゃこ和え ぶどう	ぶた肉 ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん なす にんにく りんご ズッキーニ ピーマン 枝豆 ぶどう しょうが	ごはん サラダ油 ごま 三温糖 ごま油	649	22.7	20.9	332	2.5
28	金	<給食たんじょう会> ホットドック かぼちゃのポタージュ ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	牛乳 ウインナー 脱脂粉乳 ひじき	たまねぎ かぼちゃ パセリ 枝豆 キャベツ にんじん きゅうり コーン	パン 三温糖 サラダ油 生クリーム オリーブオイル	736	28.4	23.8	377	3.7
29	土	ごはん マーボーなす 牛乳 生揚げときのこの炒め煮 ミニトマト	牛乳 ぶた肉 みそ なまあげ さつまあげ あぶらあげ	なす ねぎ しいたけ にら たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ しいたけ ぶなしめじ トマト	ごはん 三温糖 ごま油 片栗粉 無塩バター	578	22.3	17.4	336	1.6
30	日	食パン チーズ ひき肉団子スープ 夏野菜のケチャップ炒め 牛乳	チーズ 牛乳 ウインナー とうふ とり肉 みそ	なす ピーマン たまねぎ にんじん パセリ ねぎ にんじん こまつな たけのこ キャベツ	パン サラダ油 三温糖 パン粉 片栗粉	620	27.1	25.6	422	3.2
31	月	<夏野菜献立> ごはん いんげんみそ汁 牛乳 さけのレモン焼き 揚げなすの肉味噌かけ	牛乳 さけ とり肉 大豆 みそ あぶらあげ	レモン なす たまねぎ しょうが さやいんげん	ごはん ごま 大豆油 サラダ油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	609	28.1	18.3	297	2

※ 栄養価は中学年の数値です本校の基準値はエネルギー610Kcal、たんぱく質25g、脂質17g、カルシウム350mg、塩分2.5gです。
※ 材料の入荷の都合により、献立内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。