



日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になるもの 魚・肉・卵 大豆・牛乳類	緑の食品 体の調子をととのえる 野菜・果物類	黄の食品 かや熱のもとになる 米・麦・油脂・さとう類 7.8月の平均	一食の基準となる栄養所要量					
						144kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						800	30.0	22.2	450	4.00	2.50
1	木	豆乳担々麺 牛乳 トマトサラダ とうもろこし	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豆乳	ねぎ たまねぎ もやし 生姜 にんにく たけのこ きくらげ チンゲン菜 レタス きゅうり トマト コーン	中華めん ごま イタリアンドレ	781	29.9	23.3	351	3.13	2.70
2	金	豚丼 牛乳 カラフルナムル 卵とキャベツのスープ	牛乳 豚肉 ツナ ウィンナー 卵 鶏ガラ	たまねぎ しらたき ごぼう にんじん 干しいたけ パプリカ もやし きゅうり キャベツ 小松菜	ごはん おおむぎ ナムルドレ	741	33.7	18.3	357	3.20	3.14
5	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜とキノコのステー 呉汁 鉄分アップ献立	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 生揚げ 味噌 かつお節	にんにく 生姜 小松菜 コーン えりんぎ しめじ 大根 ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも	842	38.1	27.3	410	4.43	2.61
6	火	ナン 牛乳 キーマカレー マカロニサラダ	牛乳 豚ひき肉 ハム	トマト にんじん たまねぎ 生姜 にんにく きゅうり グリンピース キャベツ	ナン カレー粉 マカロニ マヨネーズ	794	33.3	30.1	363	2.72	3.06
7	水	五目ちらし寿司 牛乳 セタ汁 セタゼリー	牛乳 鶏ひき肉 錦糸卵 豆腐 かまぼこ かつお節 だし昆布	かんぴょう にんじん 干しいたけ きぬさや えのき みつば オクラ ほうれん草	ごはん ウーメンゼリー	723	28.1	16.9	328	2.55	3.12
8	木	とり南蛮 牛乳 いんげんのカレーあげ	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 だし昆布 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ 小松菜 いんげん	ソフトめん 油 てんぷら粉 カレー粉	820	34.7	20.3	374	3.13	3.04
9	金	麦ごはん 牛乳 麻婆ナス 伊達鶏の春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ 鶏肉 味噌	生姜 にんにく たけのこ にんじん ねぎ にら なす キャベツ きゅうり	ごはん おおむぎ 春雨 油 中華ドレ	727	27.2	20.6	371	2.79	2.47
12	月	麦ごはん 牛乳 揚げさばのおろしかけ 夏野菜の味噌汁 そうま◎うまうま献立献立	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	生姜 ごぼう かぼちゃ にんじん 大根 トマト さやいんげん スッキーニ	ごはん おおむぎ 油 片栗粉	863	30.3	31.1	312	2.98	2.56
13	火	黒糖コッペパン 牛乳 夏みかんサラダ 肉団子スープ	牛乳 鶏ひき肉 鶏ガラ あさり	レタス みかん ねぎ ごぼう チンゲン菜 にんじん えのき	黒糖コッペパン はちみつ&マーガリン	755	26.5	24.6	363	5.25	2.95
14	水	ごはん 牛乳 真鯛の煮つけ きゅうりの梅和え 根菜汁 日本型食事献立	牛乳 真鯛 味噌 かつお節	きゅうり だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも	605	20.1	10.2	302	2.25	2.13
15	木	中体連 県大会のため お弁当									
16	金	中体連 県大会のため お弁当									
19	月	ポークカレー 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏ガラ	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 みかん もも パイナップル チャツネ	ごはん おおむぎゼリー カレールウ	792	24.7	19.9	313	2.66	3.07
20	火	1学期終業式のため お弁当									
7月21日から8月22日まで 夏季休業											
23	月	2学期始業式のため 給食・お弁当なし 下校									
24	火	ハンバーガー 牛乳 グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏ガラ なた	レタス きゅうり にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ きくらげ	丸パン ソース 青じそドレ ワンタン	729	29.6	21.6	323	1.88	3.65
25	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツとツナあえ えのきのスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 あさり	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのき ねぎ チンゲン菜	ごはん ごまドレ	783	28.7	29.8	319	5.16	1.38
26	木	ジャージャー麺 牛乳 切干大根のナムル カミング30献立	牛乳 豚ひき肉 味噌	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし 切干大根 パプリカ	中華めん 片栗粉 ごま	822	34.8	22.1	309	2.38	2.10
27	金	夏野菜カレー 牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく 生姜 にんじん なす かぼちゃ たまねぎ トマト みかん もも パイナップル	ごはん おおむぎ カレールウ 杏仁豆腐 チリソース	813	26.4	17.6	310	2.30	2.58
30	月	カレーピラフ 牛乳 ひじきのマリネ オニオンスープ	牛乳 ひじき ウィンナー ツナ ベーコン 豆腐	コーン たまねぎ にんじん きゅうり えのき キャベツ	ごはん カレールウ パター 和風ドレ	769	25.5	28.4	321	2.92	2.48
31	火	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ ビーンズサラダ 塗るチーズ カルシウムアップ献立	牛乳 チーズ ミックスビーンズ ベーコン	なす たまねぎ スッキーニ パプリカ にんにく トマト レタス きゅうり 枝豆	コッペパン マカロニ ごま 和風ドレ	837	31.0	34.4	533	3.27	2.95

☆食材の価格変動・品薄による入手困難等により、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください☆