

ひつけ 日付	こん 献	だて 立	ひょう 表	おちなさいりょう 主 材 料					小学校
				おもにからだ をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく		米、パン、めん、いも さとう、油、ごま、ナッツ	
1（月）	セルフビビンバ（ごはん・焼き肉・ナムル） 豆腐とわかめのスープ 豆乳パンナコッタ（はちみつレモン）	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たけのこ ねぎ しいたけ えのき	ごはん さとう	さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら	608	
								24.0	
2（火）	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 のり酢和え ゆばとわかめの味噌汁	いわし ツナ ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	588	
								26.0	
3（水）	マーボーラーメン（中華麺・マーボーラーメンスープ） 牛乳 春巻き フルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ みかん パイン もも	ちゅうかめん でんぶん はるまきのかわ はるさめ	サラダあぶら さとう ごまあぶら	641	
								23.6	
4（木）	ごはん セルフ豚丼の具 牛乳 冷奴 ブロッコリーとしめじのサラダ	ぶたにく かまぼこ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しょうが しらたき ごぼう カリフラワー しめじ かんぴょう	ごはん さとう	サラダあぶら わふうドレッシング	635	
								27.1	
5（金）	黒糖パン 牛乳 星のコロッケ 小袋ソース グリーンサラダ セタ汁 セタデザート	とりにく ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう	アスパラガス ブロッコリー オクラ にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ	こくとうパン じゃがいも レモンドレッシング パンこ そうめん セリー	サラダあぶら レモンドレッシング	623	
								21.1	
8（月）	ごはん 牛乳 ポークしょうまい② チャプチェ もずくの中華スープ	ぶたにく たまご なると	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら こまつな	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう マロニー でんぶん	ごまあぶら ごま	614	
								24.5	
9（火）	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ 海藻サラダ 小松菜の味噌汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが にんにく とうもろこし きゅうり たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	613	
								27.1	
10（水）	バターパン 牛乳 オムレツ フレンチサラダ トマトスパゲティ	たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ カリフラワー マッシュルーム たまねぎ にんにく	バターロール スパゲティ フレンチドレッシング	オリーブオイル フレンチドレッシング	616	
								23.4	
11（木）	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあえ ピリ辛味噌汁	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう さといも ごま	サラダあぶら	616	
								23.9	
12（金）	ごはん 牛乳 野菜いり肉団子②③ ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	とりにく だいす たまご ツナ ベーコン なると	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ゴーヤ もやし たまねぎ ねぎ トマト えだまめ くわい	ごはん ワンタン さとう	ごまあぶら	604	
								23.6	
16（火）	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 茎わかめ中華スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう とうもろこし キャベツ しいたけ たけのこ もやし	ごはん さとう	サラダあぶら ごまあぶら たまごふしょうマヨネーズ ごまドレッシング	618	
								24.7	
17（水）	食パン レーズンクリーム 牛乳 厚焼きたまご ポテトサラダ マンハッタンクラムチャウダー	たまご ハム ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	きゅうり とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ にんにく	しょうパン じゃがいも さとう	レーズンクリーム サラダあぶら	653	
								21.6	
18（木）	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン ブロッコリー	なす スズキーニ たまねぎ にんにく トマト きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ゼリー	サラダあぶら	647	
								18.6	



がつぶん

きゅうしょくこんだてよていひょう

8月分 給食献立予定表




29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	なかやまかぼちゃ にんじん トマト アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが しめじ りんご カリフラワー とうもろこし	ごはん サラダあぶら じゃがいも		687
	はなやさい 花野菜サラダ ヨーグルト							22 21.4 2.0
30 (金)	こめこ 米粉パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 アンサンブルエッグ	たまご ウィンナー こんぶ	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめこパン パンパンジードレッシング いちごジャム じゃがいも		623
	かいそう 海藻サラダ やさしい 野菜とウィンナーのスープ							26.5 25.0 2.5

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

7月の平均栄養量

エネルギー：623kcal たんぱく質：23.8g 脂質：20.8g 塩分：2.3g

☆7月7日は七夕☆

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



今年の7/7は日曜日なので、7/5が七夕献立になります★

