

日	曜	献立名		ち にく しよひん		からだちようし ととの しよひん		ねつ ちから しよひん		えいようか		
				血や肉になる食品(あか)	むきしつ 無機質	体の調子を整える食品(みどり)	カルコテン	ビタミン	熱や力になる食品(き)	炭水化物	脂肪	栄養価
都合により、献立食材を変更する場合があります。				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校 エネルギー たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(%)	中学校 エネルギー たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(%)	
3	月	ごはん	牛乳	ピピンバ もやし中華あえ トックのスープ	ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう 無機質	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ぜんまい こんにやく しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ	こめ さとう トック	ごまあぶら あぶら ごま	608 24.8 16.6 1.6	760 29.3 18.6 2.0
4	火	コッペパン 背割り	牛乳	ウインナートマトソースかけ カレージャーマン うずらたまごABCマカロニスープ	ウインナー ベーコン とりにく うずらたまご	ぎゆうにゆう 無機質	トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	623 26.2 23.5 3.5	788 31.5 26.6 4.3
5	水	わかめごはん	牛乳	もうかの甘酢かけ しらたきのきんぴら 田舎汁	モウカさめ さつまあげ みそ あつあげ ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	640 26.4 17.9 3.8	780 30.0 19.4 4.5
6	木	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ラタトゥイユ コンソメスープ	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゆうにゆう チーズ	あかピーマン にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ とうもろこし	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	661 26.7 26.0 3.5	852 33.9 32.5 4.3
7	金	七夕 ごはん	牛乳	星のハンバーグバーベキューソース きらきらサラダ 七塔汁 ★七塔ゼリー	とりにく ぶたにく なると とうふ あぶらあげ	ぎゆうにゆう かいそうめん	にんじん オクラ	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり もやし	さとう そうめん ゼリー こめ	ドレッシング	603 19.9 18.3 2.2	772 24.6 22.2 2.6
10	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め いんげんのごまあえ わかめとじゃがいものみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	624 26.7 17.9 2.5	779 31.5 20.3 3.0
11	火	メロンパン	牛乳	チキンナゲット(小2中3) マカロニミートソース キャベツスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ とうもろこし だいこん キャベツ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	626 25.0 23.0 3.2	757 30.7 27.5 3.9
12	水	ごはん	牛乳	ホキおろしソースかけ ひじきと大豆の煮物 豚汁	ホキ だいず みそ ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	637 26.1 19.5 2.6	772 29.4 20.9 2.9
13	木	むぎごはん	牛乳	なつのよしおかれー 海藻こんにやくサラダ とうもろこし	ぶたにく	ぎゆうにゆう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ なす きゅうり ズッキーニ しょうが キャベツ にんにく りんご こんにやく とうもろこし	むぎ こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	656 19.9 18.8 2.9	815 23.8 21.0 3.3
14	金	沖縄県の郷土料理 ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(小2中3) ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゆうにゆう もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にがうり	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	680 26.5 29.0 1.8	915 33.2 37.9 2.7
18	火	ごはん	牛乳	肉だんご(小2中3) マーボー豆腐 シャインマスカットゼリーのみかんあえ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく みかん	こめ さとう パンこ でんぶん ゼリー	ごまあぶら あぶら	670 28.5 22.4 2.4	875 36.5 27.9 3.0
19	水	こめっこぱん 背割り	ブルーベリー ジョア	太刀魚フライソースかけ ズッキーニのサラダ ミネストローネ	たちうお ベーコン	ヨーグルト	にんじん トマト	ブルーベリー キャベツ とうもろこし ズッキーニ にんにく だいこん たまねぎ セロリー	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	590 19.0 18.5 3.0	758 24.1 25.0 3.8
20	木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ パインアップルゼリー	ぶたにく	ぎゆうにゆう なまクリーム	あかピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ ぶなしめじ にんにく パインアップル	むぎ こめ さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	683 19.8 20.0 3.1	846 23.1 22.5 3.5

8月 献立表

28	月	むぎごはん	牛乳	チキンカレー わかめサラダ ぶどうゼリー	とりにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし とうもろこし ぶどう	むぎ こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	677 18.9 18.2 3.0	847 22.8 20.6 3.4
29	火	パンズパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ 野菜スパゲッティ トマトスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん セロリー	パン さとう スパゲッティ じゃがいも	あぶら	648 27.2 22.9 3.5	761 31.2 26.3 4.2
30	水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(小2中3) 豚肉のキムチいため 冬瓜スープ	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ なると	ぎゆうにゆう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ はくさい しょうが にんにく とうがん	こめ さとう しゅうまいのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら	586 24.8 17.8 1.3	748 29.3 21.2 1.5
31	木	なめし	牛乳	白身魚フライソースかけ 甘酢あえ とりごぼう汁	ホキ みそ とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	ひろしまな きょうな だいごんな にんじん	だいこん もやし キャベツ ごぼう しょうが たまねぎ こんにやく	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	623 22.2 16.4 2.7	786 26.5 19.7 3.1

★:業者配送品です



●給食費の引き落とし● 7・8月分の給食費の引き落としは7月31日(月)です。残高をご確認ください

