

# 7月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
3	月	五目 チャーハン	牛乳	ナムル 中華スープ		焼豚 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし 白菜 ねぎ しめじ	米 砂糖 白麦	サラダ油 ごま油	610	Kcal
												23	g
												18	g
												2.4	g
4	火	白ごはん	牛乳	サバのカレー揚げ トマトサラダ みそ汁		さば ハム うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり コーン	米 砂糖 揚げ油 じゃがいも ごま 片栗粉 小麦粉	689	Kcal	
											24	g	
											24	g	
											1.8	g	
5	水	コッパパン	牛乳	焼きそば かきたまスープ		豚肉 スルメイカ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし きゃべつ えのきだけ	コッパパン サラダ油 砂糖	563	Kcal	
											22	g	
											25	g	
											3.1	g	
6	木	白ごはん	牛乳	ホキフライ キャベツと油揚げの甘酢和え なめこのすまし汁		ホキ うすあげ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	きゃべつ もやし なめこ	米 揚げ油 砂糖 小麦粉 片栗粉	624	Kcal	
											29	g	
											19	g	
											2.3	g	
7	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 野菜の昆布あえ 七タそうめん 七タゼリー		鶏肉 昆布	牛乳	にんじん オクラ	しょうが きゅうり きゃべつ 干しいたけ	米 砂糖 そうめん	590	Kcal	
											25	g	
											11	g	
											2.2	g	
10	月	ウイン ナーピラ フ	牛乳	スパゲティサラダ コンソメジュリアン		ウインナー ハム 鶏肉	牛乳	赤パプリカ ピーマン グリーンピース にんじん 小松菜	きゅうり マッシュルーム たまねぎ コーン えのきだけ	米 サラダ油 砂糖 スパゲティ	577	Kcal	
											25	g	
											18	g	
											2.5	g	
11	火	白ごはん	牛乳	さごしのかば焼き もやしのごま酢あえ ピリ辛みそ汁		さごし 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ しょうが もやし	米 ごま 砂糖 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	606	Kcal	
											24	g	
											16	g	
											1.9	g	
12	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 かぼちゃと大豆のサラダ 華風コーンスープ		鶏肉 豚肉 豆腐 ハム 卵 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 小松菜	きゅうり しいたけ たまねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉	639	Kcal	
											25	g	
											18	g	
											1.9	g	
13	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のごまがらめ ひじきとごぼうのサラダ みそ汁		鶏肉 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	684	Kcal	
											23	g	
											24	g	
											2.4	g	
14	金	サクラマ スちらし 寿司	牛乳	金糸瓜の炒め煮 豆腐のみそ汁		サクラマス 卵 ベーコン 豆腐 うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 金糸瓜 干しいたけ 玉ねぎ	米 ごま 白麦 サラダ油 砂糖	636	Kcal	
											25	g	
											20	g	
											2.4	g	
18	火	白ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き ラトウイユ みそ汁		鯖 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	しょうが にんにく ズッキーニ なす たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま オリーブ油	618	Kcal	
											23	g	
											20	g	
											2.3	g	
19	水	白ごはん	牛乳	シューマイ マーボナス 中華スープ		豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ にんにく しょうが なす 竹の子 干しいたけ えのきだけ	米 サラダ油 春雨 ごま油 小麦粉 片栗粉	616	Kcal	
											20	g	
											19	g	
											1.9	g	
20	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜のドライカレー フルーツポンチ		豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト 缶詰	にんにく しょうが たまねぎ なす みかん 缶詰 もも缶詰 パイン缶詰	米 麦 カレールウ 油	664	Kcal	
											19	g	
											17	g	
											2.0	g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	624	23	19	2.1
栄養基準量	660	21~32	14~21	2未満

**きれいに手を洗おう!!**



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

清潔なハンカチや  
タオルでふいていますか?



# 7月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー					
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3	月	五目チャーハン	牛乳	ナムル	中華スープ			焼豚 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 小松菜	にんにく しょうが コーン たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜 ねぎ しめじ	米 砂糖 白麦	サラダ油 ごま油	765 Kcal	28 g	21 g	2.9 g
4	火	白ごはん	牛乳	サバのカレー揚げ	トマトサラダ	みそ汁		さば ハム うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	揚げ油 ごま	704 Kcal	32 g	31 g	1.9 g
5	水	コッパパン	牛乳	焼きそば	かきたまスープ			豚肉 スルメイカ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし きゃべつ えのきだけ	コッパパン 砂糖	サラダ油	704 Kcal	32 g	31 g	4.3 g
6	木	白ごはん	牛乳	ホキフライ	キャベツと油揚げの甘酢和え	なめこのすまし汁		ホキ うすあげ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	きゃべつ もやし なめこ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	揚げ油	812 Kcal	34 g	20 g	2.7 g
7	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き	野菜の昆布あえ	七塔そうめん	七塔ゼリー	鶏肉	牛乳 昆布	にんじん オクラ	しょうが きゅうり きゃべつ 干しいたけ	米 砂糖 そうめん		756 Kcal	31 g	12 g	2.8 g
10	月	ウインナー ナーピラフ	牛乳	スパゲティサラダ	コンソメジュリアン			ウインナー ハム 鶏肉	牛乳	赤パプリカ ピーマン グリーンピース にんじん 小松菜	きゅうり マッシュルーム たまねぎ コーン えのきだけ	米 砂糖 スパゲティ	サラダ油	820 Kcal	26 g	30 g	4.0 g
11	火	白ごはん	牛乳	さごしのかば焼き	もやしのごま酢あえ	ピリ辛みそ汁		さごし 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ しょうが もやし	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	ごま	826 Kcal	34 g	21 g	2.3 g
12	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮	かぼちゃと大豆のサラダ	華風コーンスープ		鶏肉 豚肉 豆腐 ハム 卵 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 小松菜	きゅうり しいたけ たまねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉		844 Kcal	32 g	22 g	2.8 g
13	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のごまがらめ	ひじきとごぼうのサラダ	みそ汁		鶏肉 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	866 Kcal	28 g	26 g	2.6 g
14	金	サクラマス すちらし 寿司	牛乳	金糸瓜の炒め煮	豆腐のみそ汁			サクラマス 卵 ベーコン 豆腐 うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 金糸瓜 干しいたけ 玉ねぎ	米 白麦 砂糖	ごま サラダ油	822 Kcal	29 g	30 g	3.1 g
18	火	白ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き	ラタトゥイユ	みそ汁		鯖 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	しょうが にんにく ズッキーニ なす たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま オリーブ油	803 Kcal	26 g	23 g	1.7 g
19	水	白ごはん	牛乳	シューマイ	マーボナス	中華スープ		豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ にんにく しょうが なす 竹の子 干しいたけ えのきだけ	米 春雨 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	813 Kcal	30 g	24 g	2.7 g
20	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜のドライカレー	フルーツポンチ			豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト缶詰	にんにく しょうが たまねぎ なす みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰	米 麦 米粉	カレールウ 油	841 Kcal	23 g	19 g	2.3 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	807	29	24	2.7
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満

