

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			
1	木	麦ごはん	牛乳	珠洲産トマトカレー	主菜	豚肉	牛乳	にんじん	米	麦	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal
				荳わかめのサラダ	副菜							にんにく	しょうが	689	
				トマトの日	トマト							チーズ	たまねぎ	キャベツ	22
					きゅうり							ホールコーン	2.2		
4	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ	主菜	豚肉	みそ	にんじん	米	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				きやべつのタルタルソース	副菜						わかめ	617			
				みそ汁	豆腐						なめこ	たまねぎ	22		
				卵	ねぎ						2.3				
5	火	白ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ	主菜	鯖肉	牛乳	にんじん	米	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				もやしのごま酢あえ	副菜						きゅうり	しょうが	669		
				びり辛みそ汁	みそ						たまねぎ	キャベツ	26		
				ごま	2.2										
6	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ	主菜	豚肉	牛乳	にんじん	米	春雨	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				麻婆茄子	副菜						みそ	しょうが	616		
				中華スープ	みそ						たまねぎ	なす	20		
				にら	干しいたけ						えのきたけ	キャベツ	19		
7	木	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き	主菜	鶏肉	牛乳	にんじん	米	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				野菜の昆布和え	副菜						昆布	しょうが	590		
				セタそうめん	七タゼリー						きゅうり	キャベツ	25		
				干しいたけ	2.2										
8	金	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮	主菜	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	米	砂糖	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				かぼちゃと大豆のサラダ	副菜						豆腐	きゅうり	639		
				華風コーンスープ	ハム						卵	しいたけ	25		
				大豆	たまねぎ						コーン	8			
11	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のごまがらめ	主菜	鶏肉	牛乳	にんじん	米	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				ひじきとごぼうのサラダ	副菜						わかめ	きゅうり	684		
				みそ汁	ひじき						ごぼう	たまねぎ	23		
				ごま	2.4										
12	火	食パン	牛乳	スパゲティ・ポロネーゼ	主菜	豚肉	牛乳	にんじん	食パン	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				コンソメスープ	副菜						牛肉	たまねぎ	662		
				はちみつマーガリン	小松菜						セロリ	砂糖	24		
				マーガリン	トマト						にんにく	はちみつ	27		
13	水	白ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き	主菜	鯖	牛乳	にんじん	米	砂糖	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				ラタトゥイユ	副菜						ベーコン	しょうが	618		
				みそ汁	ピーマン						ズッキーニ	じゃがいも	24		
				たまねぎ	えのきたけ						オリーブ油	67			
14	木	金時草すしめし	牛乳	金時草ちらし寿司	主菜	鶏肉	卵	にんじん	米	砂糖	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				金糸瓜の炒め煮	副菜						わかめ	しょうが	713		
				豆腐のみそ汁	油揚げ						絹ごし豆腐	にんじん	27		
				ベーコン	小松菜						干しいたけ	ごま油	22		
15	金	白ごはん	牛乳	ウインナー炒め	主菜	ウインナー	牛乳	いんげん	米	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				ひやしうどん	副菜						ひじき	たまねぎ	577		
				ふりかけ	うすあげ						小松菜	砂糖	19		
				うどん	2.3										
19	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース	主菜	鶏肉	牛乳	にんじん	米	油	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				スパゲティサラダ	副菜						豚肉	玉ねぎ	651		
				コンソメジュリアン	ハム						しめじ	マッシュルーム	22		
				サラダ	たまねぎ						コーン	20			
20	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜のドライカレー	主菜	豚肉	牛乳	にんじん	米	麦	たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
				フルーツポンチ	副菜						大豆	かぼちゃ	670		
				赤ピーマン	たまねぎ						なす	19			
				みかん缶詰	もも缶詰						2.7				

※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	646	23	20	2.2
栄養基準量	650	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	食塩相当量					
1	木	麦ごはん	牛乳	珠洲産トマトカレー 茎わかめのサラダ トマトの日		豚肉	牛乳 茎わかめ チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米 麦 米粉 砂糖	油 カレールフ	855 Kcal	26 g	21 g	2.8 g	771 Kcal	25 g	23 g	2.8 g
4	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ きゃべつのタルタルソース みそ汁		豚肉 みそ ハム 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	米 砂糖	油	820 Kcal	30 g	23 g	2.1 g	803 Kcal	26 g	23 g	1.7 g
5	火	白ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ もやしのごま酢あえ ぴり辛みそ汁		鯖 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	756 Kcal	31 g	12 g	2.8 g	764 Kcal	27 g	33 g	1.9 g
6	水	白ごはん	牛乳	ぎょうぎ 麻婆茄子 中華スープ		豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たまねぎ なす 干しいたけ たけのこ水煮 えのきたけ キャベツ	米 春雨 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	845 Kcal	26 g	24 g	2.4 g	747 Kcal	27 g	30 g	3.3 g
7	木	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 野菜の昆布和え 七夕そうめん 七夕ゼリー		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		736 Kcal	23 g	18 g	2.7 g	815 Kcal	25 g	22 g	3.2 g
8	金	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 鶏肉 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		845 Kcal	26 g	24 g	2.4 g	747 Kcal	27 g	30 g	3.3 g
11	月	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	油 ごま	736 Kcal	23 g	18 g	2.7 g	815 Kcal	25 g	22 g	3.2 g
12	火	食パン	牛乳	スパゲティ・ポロネーゼ コンソメスープ はちみつマーガリン		豚肉 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ セロリ にんにく えのきたけ	食パン 砂糖 はちみつ スパゲティ	油 マーガリン オリーブ油	753 Kcal	26 g	20 g	2.5 g	887 Kcal	33 g	27 g	3.2 g
13	水	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 えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま オリーブ油	736 Kcal	23 g	18 g	2.7 g	815 Kcal	25 g	22 g	3.2 g
14	木	金時草 すしめし	牛乳	金時草ちらし寿司 金糸瓜の炒め煮 豆腐のみそ汁 金糸瓜の日		鶏肉 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	金時草 にんじん 小松菜 枝豆 金時草 玉ねぎ	しょうが 金糸瓜 干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま 油 ごま油		736 Kcal	23 g	18 g	2.7 g	815 Kcal	25 g	22 g	3.2 g
15	金	白ごはん	牛乳	ウインナー炒め ひやしうどん ふりかけ		ウインナー うすあげ	牛乳 ひじき	いんげん にんじん 小松菜	たまねぎ	米 砂糖 うどん	油	815 Kcal	25 g	22 g	3.2 g	841 Kcal	23 g	19 g	2.3 g
19	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース スパゲティサラダ コンソメジュリアン		鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン えのきたけ	米 スパゲティ サラダ 片栗粉	油	841 Kcal	23 g	19 g	2.3 g	841 Kcal	23 g	19 g	2.3 g
20	火	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 赤ピーマン 黄ピーマン 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	カレールフ 油	841 Kcal	23 g	19 g	2.3 g	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	799	27	22	2.6
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満

