

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・豆制品	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
1	水	麦ごはん	牛乳	ピピンバ わかめスープ	豚肉 卵 かに風味かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく りよくとうもやし ぜんまい 玉ねぎ たけのこ水煮 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	709 Kcal	26 g	19 g
2	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ カラフルサラダ ピリ辛豚キムみそ汁	メンチカツ 豚肉 みそ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ごぼう キムチ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	805 Kcal	29 g	24 g
3	金	白ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:トマト】 ちくわの磯辺揚げ 珠洲産トマトのドレッシングサラダ 冷やしうどん 	ちくわ 卵 うすあげ	牛乳 青のり	トマト にんじん 小松菜	キャベツ コーン にんにく	米 小麦粉 砂糖 うどん	油	995 Kcal	30 g	26 g
6	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の米粉から揚げ ごま酢和え かきたま汁	鶏肉 はんぺん 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 米粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	809 Kcal	32 g	28 g
7	火	麦ごはん	牛乳	【七夕給食】 星のハンバーグ  昆布和え 七夕そうめん お星さまゼリー	ハンバーグ	牛乳 塩昆布	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり 干しいたけ しょうが	米 麦 ゼリー	ごま	757 Kcal	23 g	17 g
8	水	麦ごはん	牛乳	鮭のラビゴットソース(鶏肉に変更) ひじきサラダ パイザンヌスープ	鮭 鶏肉 シーチキン	牛乳 ひじき	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	775 Kcal	33 g	21 g
9	木	白ごはん	牛乳	チンジャオロースー 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮	米 砂糖 片栗粉 春雨	油	745 Kcal	30 g	21 g
10	金	麦ごはん	牛乳	ドライカレー フルーツカクテルゼリー	豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ なす パイン缶 もも缶 みかん缶	米 麦 ゼリー	油 カレールウ	910 Kcal	27 g	21 g
13	月	白ごはん	牛乳	ポイルウィンナー ツナの和風パスタサラダ 野菜スープ	ウィンナー シーチキン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 スパゲティ 砂糖 じゃがいも	油	829 Kcal	28 g	26 g
14	火	麦ごはん	牛乳	麻婆茄子 中華スープ	豚肉 みそ あさり	牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 小松菜	なす にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ りよくとうもやし	米 麦 片栗粉 春雨	油	765 Kcal	28 g	19 g
15	水	金時草すし飯	牛乳	【〇〇給食の日:金時草】 金時草ちらし寿司 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁 	鶏肉 卵 うすあげ みそ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 金時草	しょうが 枝豆 切干大根 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油 ごま	806 Kcal	36 g	22 g
16	木	麦ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしのナムル もずくスープ	餃子 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	りよくとうもやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	727 Kcal	24 g	22 g
17	金	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 わかめの酢の物 あつ揚げのみそ汁	鯖 あつ揚げ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ 梅干し きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま	849 Kcal	35 g	31 g
20	月	白ごはん	牛乳	鶏肉と夏野菜のトマト煮込み グリーンサラダ 卵とレタスのスープ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ なす コーン きゅうり キャベツ がなしめじ レタス	米 砂糖 片栗粉	油	756 Kcal	32 g	21 g
21	火	麦ごはん	牛乳	タマナーチャンプルー 沖縄風みそ汁	豚肉 木綿豆腐 かつお節 卵 うすあげ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 麦 砂糖	油	753 Kcal	32 g	23 g
22	水	わかめごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 冷やし中華	しゅうまい 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	りよくとうもやし きゅうり	米	油 ごま	836 Kcal	28 g	25 g
27	月	麦ごはん	牛乳	千草焼き もやしのツナ和え わかめのみそ汁	鶏肉 卵 シーチキン うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 糸みつば	たけのこ水煮 干しいたけ えのきたけ りよくとうもやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	766 Kcal	32 g	22 g
28	火	コッペパン	牛乳	セルフコロッケサンド (コロッケ・キャベツソテー) コーンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン コロッケ じゃがいも 米粉	油	752 Kcal	26 g	28 g
29	水	麦ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼肉 小松菜のみそ汁 すいか 	豚肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが すいか	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	796 Kcal	32 g	24 g
30	木	白ごはん	牛乳	【宮崎県の給食】 チキン南蛮  きゅうりのびり辛 切干大根のみそ汁 日向夏ゼリー	鶏肉 卵 うすあげ みそ	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	きゅうり にんにく しょうが 切干大根 がなしめじ	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ	882 Kcal	35 g	27 g
31	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー アイス風デザート	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす	米 麦 じゃがいも 米粉 アイス風デザート	カレールウ	923 Kcal	24 g	28 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	30	23	3.0
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満