

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	
1	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツフルフルゼリー		豚肉 牛乳 チーズ	トマト缶 にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ホールコーン バイン 青ピーマン みかん缶 もも	米 麦 油 じゃがいも カレールー 米粉 ゼリー	758 Kcal	22 g	18 g	1.6 g
2	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ オニオンスープ		鶏肉 ベーコン 牛乳	バジル パセリ 小松菜 にんじん	米 パン粉 油	601 Kcal	27 g	16 g	1.7 g
3	金	白ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:じゃがいも】 揚げじゃがいもの中華炒め かきたまスープ 		豚肉 卵 牛乳	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜 にんじん	米 じゃがいも 油 片栗粉	606 Kcal	22 g	17 g	1.2 g
6	月	白ごはん	牛乳	ほうれん草の卵焼き カラフルサラダ かぼちゃのみそ汁		ベーコン 卵 牛乳 油揚げ みそ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり えのきたけ 黄ピーマン	米 生クリーム	594 Kcal	21 g	19 g	2.0 g
7	火	白ごはん	牛乳	メンチカツ もやしのツナ和え 厚揚げのみそ汁 梨		メンチカツ 牛乳 マグロオイル漬け わかめ 厚揚げ みそ	にんじん きゅうり ホールコーン だいこん えのきたけ なし	米 油	652 Kcal	24 g	22 g	2.2 g
8	水	白ごはん	牛乳	三味焼き わかめの酢の物 豆腐団子汁		さつまいも 牛乳 カニ風味かまぼこ わかめ 油揚げ 豆腐	にんじん しょうが にんにく 干しいたけ ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	623 Kcal	24 g	14 g	2.9 g
9	木	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン 焼きビーフン みそワタンスープ		鶏肉 豚肉 牛乳 ワンタン みそ	にら チンゲン菜 にんじん	米 砂糖 油 片栗粉 ビーフン	686 Kcal	27 g	25 g	2.0 g
10	金	コッパパン	牛乳	あさりのペンネ ミートボールシチュー		ベーコン あさり 牛乳 ミートボール	青ピーマン トマト缶 にんじん ブロッコリー	米 砂糖 油 コッパパン 生クリーム パンネ バター 米粉 油	572 Kcal	24 g	20 g	3.0 g
13	月	白ごはん	牛乳	なすのミートグラタン ポイルブロッコリー キャベツのスープ		豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ なす ぶなしめじ	米 砂糖 油	596 Kcal	26 g	18 g	1.9 g
14	火	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ひじきのツナ炒め じゃがいものみそ汁		豚肉 まぐろオイル漬け 牛乳 油揚げ みそ ひじき	にんじん さやいんげん	米 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	683 Kcal	27 g	24 g	1.9 g
15	水	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣天ぷら 切干大根の甘酢和え 肉じゃが		焼きちくわ 牛乳 卵 油揚げ 豚肉	小松菜 にんじん さやいんげん	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	708 Kcal	28 g	18 g	2.3 g
16	木	白ごはん	牛乳	ささみフライ マカロニサラダ コンソメスープ		鶏肉 卵 牛乳 ハム	にんじん ホールコーン きゅうり たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	683 Kcal	31 g	20 g	2.1 g
17	金	麦ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:きゅうり】 麻婆丼 きゅうりのピリ辛 中華スープ 		豚肉 木綿豆腐 牛乳 みそ	にんじん しょうが にんにく きゅうり えのきたけ たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ	米 麦 油 砂糖 片栗粉	594 Kcal	24 g	18 g	1.6 g
21	火	白ごはん	牛乳	【お月見給食】 鯖の胡麻みそ焼き キャベツの甘酢和え 里芋のみそ汁 お月見大福 		鯖 みそ 牛乳 油揚げ みそ	にんじん ぶなしめじ	米 砂糖 ごま 里芋 大福	721 Kcal	27 g	21 g	2.1 g
22	水	白ごはん	牛乳	回鍋肉 コーンかきたまスープ		豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 卵	青ピーマン にんじん 小松菜	米 砂糖 油 片栗粉	588 Kcal	26 g	15 g	1.4 g
28	火	白ごはん	牛乳	蒸ししょうまい もやしのナムル 家常豆腐		しょうまい 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	小松菜 にんにく しょうが たけのこ水煮 ねぎ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	713 Kcal	27 g	28 g	1.6 g
29	水	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 千草和え 豆腐とわかめのみそ汁		鶏肉 するめいか 牛乳 絹ごし豆腐 わかめ みそ	小松菜 にんじん	米 砂糖 スパゲティ	568 Kcal	28 g	13 g	1.9 g
30	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 小松菜のみそ汁		豚肉 油揚げ 牛乳 みそ	にんじん 小松菜 にら	米 片栗粉 油 緑豆もやし たまねぎ キャベツ キムチ しょうが にんにく	610 Kcal	27 g	19 g	1.6 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	643	25	20	1.9
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満



「食事」「睡眠」「運動」は
生涯を健康に過ごすためにとても大切です。

夏の疲れが出てくるこれからの時期、
自分の生活を見直してみよう！