

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
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質
1	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツフルゼリー		豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん かぼちゃ 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす ホールコーン バイン みかん缶 もも	米 麦 じゃがいも 米粉 ゼリー	油 カレールウ		925 Kcal 26 g 21 g 1.9 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	パプリカ パセリ 小松菜 にんじん	にんにく 緑豆もやし ホールコーン たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 パン粉	油		766 Kcal 32 g 18 g 2.1 g	
3	金	白ごはん	牛乳	【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	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	米 じゃがいも 片栗粉	油		771 Kcal 26 g 20 g 1.3 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 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米	生クリーム		753 Kcal 25 g 21 g 2.3 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 マグロオイル漬け 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	緑豆もやし きゅうり ホールコーン だいこん えのきたけ なし	米	油		843 Kcal 30 g 26 g 2.5 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		さつま揚げ カニ風味かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 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			775 Kcal 28 g 15 g 3.2 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 ワタん みそ	牛乳	にら チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 干しいたけ 緑豆もやし ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ビーフン	油		876 Kcal 32 g 29 g 2.1 g	
10	金	コッペパン	牛乳	あさりのパンネ ミートボールシチュー		ベーコン あさり ミートボール	牛乳	青ピーマン トマト缶 にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 ぶなしめじ	コッペパン パンネ 米粉	生クリーム バター 油		633 Kcal 27 g 22 g 3.4 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 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ なす ぶなしめじ	米 砂糖	油		757 Kcal 30 g 19 g 2.5 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 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油		861 Kcal 32 g 28 g 2.2 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 卵 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ こんにやく	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま		907 Kcal 35 g 20 g 3.0 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 ハム	牛乳	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 パン粉 マカロニ	油 マヨネーズ		864 Kcal 37 g 22 g 2.4 g	
17	金	麦ごはん	牛乳	【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 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ きゅうり えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油		756 Kcal 28 g 20 g 1.8 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 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 緑豆もやし ぶなしめじ	米 砂糖 里芋 大福	ごま		891 Kcal 32 g 24 g 2.6 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 卵	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ ホールコーン	米 砂糖 片栗粉	油		747 Kcal 31 g 17 g 1.7 g	
28	火	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい もやしのナムル 家常豆腐		しゅうまい 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆もやし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ水煮 キャベツ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま		881 Kcal 32 g 31 g 1.9 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 すめい 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ なめこ	米 砂糖 スパゲティ			726 Kcal 33 g 14 g 2.2 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 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	緑豆もやし たまねぎ キャベツ キムチ しょうが にんにく	米 片栗粉	油		776 Kcal 32 g 21 g 1.9 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	808	30	22	2.3
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5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ましょう！