

7月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (月)	コーンピラフ スープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
2日 (火)	さばのしょうが煮 豚汁	精白米 さとう	牛乳 さば 豚肉 みそ 平天 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節
3日 (水)	チキン南蛮 五目スープ パインコンポート	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが パインコンポート	塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 こいロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
4日 (木)	豆のトマト煮 米粉ポタージュ	コッペパン マカロニ 金時豆 油 さとう じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ トマト缶 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ コンソメ ケチャップ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
5日 (金)	七たにゅうめん 豚肉のしょうが炒め	精白米 そうめん 油 さとう 片栗粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ 豚肉	白菜 にんじん オクラ 玉ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ 削り節 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
8日 (月)	肉団子のスープ煮 きびなごの天ぷら	コッペパン 春雨 ごま油 揚げ油	牛乳 荒挽き鶏つくね うすら卵 きびなご（小麦粉付）	冬瓜 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	中華スープ うすロしょうゆ 酒
9日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け キャベツと コーンのサラダ	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん 福神漬け キャベツ コーン にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 塩
10日 (水)	もずくご飯 なすのみそ汁 ミニフィッシュ	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 うすあげ みそ ミニフィッシュ	干しいたけ にんじん 水なす 玉ねぎ 青ねぎ	塩 出し昆布 酒 削り節 こいロしょうゆ 削り節
11日 (木)	ツナスパゲッティ フルーツコンポート	小型コッペパン スパゲッティ さとう	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ アロエ缶 りんご缶 みかん缶	塩 うすロしょうゆ コショウ

8月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
27日 (火)	焼きビーフン オレンジポンチ	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ みかん缶 パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
28日 (水)	炒り大豆ご飯 豚汁 ピーチゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 炒り大豆 豚肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 干しいたけ 大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく ピーチゼリー	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 みりん 塩 削り節
29日 (木)	鶏肉のから揚げ レタススープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豚肉	土しょうが レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
30日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油	牛乳 牛肉 わかめ 卵	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ

7・8月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
7・8月平均	626	22.9	20.3	2.5	318	1.8	216	0.33	0.50	24	3.6
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上