



実施日	献立名	飲用牛乳	材 料 名					栄養価		
			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
1 木	ご飯 昆布の甘辛煮 肉豆腐 揚げワントンのパリパリサラダ	○	豚肉 押し豆腐	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 さとう つきこんにやく ワントンの皮 三温糖	白ごま油	850	32.8
2 金	新宿発印度式カレー コーンサラダ 冷凍パイ	○	鶏肉	飲用牛乳 プレーヨーグルト	にんじん ホールトマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン 冷凍パイ	米 麦 さとう じゃがいも	油 バター 白ごま	918	21.9
3 土	シーフードピラフ ジャークチキン フライドポテト ジャマイカンブラウンシチュー <small>ワールドグルメツアー (ジャマイカ)</small>	○	ベーコン あさり いか 鶏肉 金時豆	飲用牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース にんにく しょうが 長ねぎ レモン	米 さとう じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	897	34.0
6 火	きんぴらご飯 揚げ豆腐の野菜あん ひじきとツナのピリ辛サラダ	○	豚肉 生揚げ オイルツナ	飲用牛乳 干ひじき	にんじん	ごぼう ぶなしめじ もやし だいこん 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 つきこんにやく 三温糖 でんぷん 小麦粉 さとう	ごま油 白ごま油	785	27.0
7 水	七夕冷やしうどん <small>七夕</small> 笹かまぼこの2色揚げ (青のり・ごま) フルーツヨーグルト	○	鶏肉 かまぼこ 笹かまぼこ	飲用牛乳 刻み昆布 あおのり プレーヨーグルト	にんじん	干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり ハイネン缶 黄桃缶 みかん缶	冷凍細うどん さとう 小麦粉 でんぷん	油 黒ごま	785	32.1
8 木	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ ジャーマンポテト	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	飲用牛乳	にんじん トマト ホールトマト パセリ	キャベツ しょうが セロリー たまねぎ	丸パン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	油	803	36.3
9 金	油麩丼 シシモの利休焼き 呉汁 水ようかん <small>日本味紀行 (宮城県)</small>	○	笹かまぼこ 卵 鶏肉 大豆 赤みそ 白みそ あずき	飲用牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ たまねぎ だいこん ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	米 麦 油麩 三温糖	白ごま 黒ごま油 白すりごま	897	38.4
12 月	ご飯 のりとあさりの佃煮 サケのポテサラ焼き 夏野菜の豚汁	○	あさり 鮭 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ほしのり ピザ用チーズ	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ なす ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	マネー (ノイグ) 油 白すりごま	801	34.4
13 火	手作りツナマヨパン ポトフ カレーペンネ <small>NSベーカーリー</small>	○	オイルツナ ベーコン フックルト 豚肉	飲用牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター 油 オリーブ油 マネー (ノイグ)	862	30.4
14 水	麦ご飯 魚とコーンの揚げ煮 春雨スープ	○	たら 鶏肉	飲用牛乳	ピーマン にんじん 万能ねぎ	しょうが にんにく ホールコーン しょうが たまねぎ たけのこ えのきだけ	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 はるさめ じゃがいも	油 白ごま ごま油	795	30.3
15 木	パエリア スペニッシュオムレツ 紫きゃべつのコールスローサラダ <small>ワールドグルメツアー (スペイン)</small>	○	鶏肉 あさり いか たこ ベーコン 卵 白いんげん豆	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ 紫キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	米 麦 じゃがいも	オリーブ油	869	38.1
16 金	夏野菜のトマトスパゲッティ わかめサラダ メロン	○	ベーコン 豚ひき肉 ウインナー	飲用牛乳 生わかめ	ホールトマト 赤唐辛子 トマト	たまねぎ にんにく スッキーニ 黄ピーマン きゅうり もやし キャベツ メロン	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 オリーブ油 白ごま	785	26.6
19 月	うなたま五目ちらし 沢煮椀 白玉きなこ <small>土用の丑の日 (7月28日)</small>	○	うなぎが焼き 卵 生揚げ 豚肉 きな粉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	かんぴょう れんこん だいこん 干しいたけ たけのこ	米 さとう でんぷん 白玉粉 上新粉 黒砂糖	油 白ごま 白すりごま	881	29.1

◎ 7月5日(月)は振替休業日のため給食はありません。



給食献立予定表



25 水	夏野菜のカレーライス 大根サラダ	○	豚肉	飲用牛乳	にんじん トマト かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ スッキーニ なす キャベツ だいこん	米 麦 小麦粉 さとう	油 ごま油	833	26.5
26 木	豚キムチ丼 トックスープ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ 干しいたけ だいこん しょうが りんごジュース みかん缶	米 麦 三温糖 でんぷん 小麦粉 トック さとう	油 ごま油 白ごま	815	27.4
27 金	セサミトースト 豆とパスタのトマトシチュー フレンチサラダ	○	ベーコン 豚肉 白いんげん豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 さとう 小麦粉 マカロニ	バター 白練りごま 白すりごま 油	797	28.5
30 月	ブルコギ丼 ナムル 河内晩柑	○	豚肉	飲用牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし しょうが にんにく 河内晩柑	米 麦 三温糖	ごま油 白ごま	770	31.2
31 火	おにぎり (わかめ・ゆかり) シシモの利休焼き すいとん <small>防災の日 (9月1日)</small>	○	鶏肉 油揚げ 押し豆腐	飲用牛乳 生わかめ ししゃも あおのり	ゆかり にんじん こまつな	ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 乾パン粉 小麦粉 白玉粉	油 白ごま マネー (ノイグ)	827	30.2

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。  
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるように配慮した献立内容となっています。  
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。

7・8月分 一日あたりの平均	821	30.2
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0