



きゅう しょく こん だて ひょう  
**給 食 献 立 表**



実施日 日 曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ レモンスカッシュゼリー	粉かつお 豚かた肉 押し豆腐 みそ 牛乳 芽ひじき 粉寒天	精白米 さとう つきこんやく ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 玉ねぎ 大根 キャベツ レモン	638	22.3
2 火	牛乳 焼きそば 春巻き にら玉スープ	豚かた肉 ツナ水煮 鶏もも肉 卵 牛乳 あおのり	むし中華めん 春雨 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 ひまわり油 ごま油	にんじん にら 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ にんにく	633	23.9
3 水	牛乳 セサミトースト かぼちゃのシチュー 小松菜とキャベツのサラダ	鶏もも肉 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 小麦粉 さとう バター 白ごま ひまわり油	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな 玉ねぎ にんにく キャベツ	659	21.8
4 木	牛乳 わかめご飯 めかじきの照り焼き 野菜炒め みそ汁 冷凍みかん	めかじき ベーコン みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	精白米 米粒麦 ビーフン 白ごま ひまわり油	にんじん にら こまつな しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根 冷凍みかん	612	25.9
5 金	牛乳 ちらし寿司 天の川汁 七夕ゼリー	鶏もも肉 むきえび 油揚げ 卵 けずり節 あらはんべん 牛乳 粉寒天	精白米 さとう そうめん シロップ ひまわり油	にんじん さやえんどう オクラ 干しいたけ 大根 パイン缶	605	23.4
8 月	牛乳 ビビンバ 中華スープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏もも肉 牛乳	精白米 米粒麦 さとう 春雨 ごま油 ひまわり油	にんじん こまつな チンゲン菜 しょうが 大豆もやし ぜんまい たけのこ 玉ねぎ にんにく 小玉すいか	601	22.8
9 火	牛乳 シシジュシー ゴーヤチャンプルー あおさのスープ 冷凍パイ	豚ばら肉 さつま揚げ 豚かた肉 押し豆腐 卵 粉かつお 牛乳 刻み昆布 あおさ	精白米 さとう ひまわり油 ごま油	こまつな 干しいたけ ゴーヤ もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ パイナップル	591	23.9
10 水	Aランチ 牛乳 ごはん チキンなんばん じゃこサラダ みそ汁 ホワイトゼリー	鶏もも肉 卵 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 でんぶん 三温糖 さとう ひまわり油 ごま油 白ごま マヨネーズ	パセリ にんじん こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根	730	24.6
	Bランチ 牛乳 ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 アセロラゼリー	豆腐 鶏ひき肉 卵 ロースハム みそ 牛乳 ひじき 粉寒天	精白米 生パン粉 さとう でんぶん じゃがいも ひまわり油 マヨネーズ	にんじん ほうれん草 こまつな 玉ねぎ しめじ しいたけ えのきたけ きゅうり ホールコーン 大根 アセロラジュース	740	26.8
11 木	牛乳 あしたばパン 白身魚のラタトゥイユソース フライドポテトサラダ ビーンズスープ	ホキ ベーコン 白いんげん豆	あしたばパン さとう じゃがいも ひまわり油	にんじん ホールトマト トマト かぼちゃ こまつな ほうれん草 にんにく 玉ねぎ スズキーニ なす もやし セロリー キャベツ	640	26.3
12 金	牛乳 スパゲッティマトソース コーンサラダ 野菜と卵のスープ	ベーコン あさり いか 卵 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ さとう でんぶん ひまわり油 バター	ホールトマト パセリ にんじん こまつな ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	602	25.0
16 火	牛乳 冷やしナムルそば 野菜チップス ゆでとうもろこし	かまぼこ うずらの卵 牛乳	冷凍ラーメン さとう じゃがいも ごま油 白ごま ひまわり油	にんじん ほうれん草 かぼちゃ 大豆もやし しょうが ごぼう れんこん とうもろこし	637	25.2
17 水	牛乳 さんまのかばやき丼 ゆかりあえ 冬がんのすまし汁	さんま けずり節 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぶん さとう ひまわり油	にんじん ゆかり こまつな しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ とうがん	639	22.1
18 木	牛乳 夏野菜のカレーライス わかめサラダ お楽しみデザート	豚かた肉 牛乳 わかめ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう ひまわり油 ごま油	にんじん かぼちゃ トマト にんにく 玉ねぎ スズキーニ なす もやし キャベツ	781	23.2

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

7月分 1日あたりの平均	651	24.1
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

料理のせつめい

<シシジュシー>  
沖縄のたきこみごはんです。沖縄の言葉で、肉のことを「シシ」、たきこみごはんのことを「ジュシー」といいます。

<ゴーヤチャンプルー>  
チャンプルーとは、野菜や豆腐を炒めた料理のこと。今回の給食では、ゴーヤ（にがうり）を使ったゴーヤチャンプルーです。

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。