



# 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	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 麦ごはん 鱈の南蛮漬け 切干大根と小松菜のお浸し 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 こんにゃく	長ねぎ 切干大根 もやし ホールコーン こまつな ごぼう にんじん だいこん	632	24.4
2 金	牛乳 なす入り麻婆焼きそば キャベツのレモン和え ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	油 中華麺 さとう でんぷん ワンタンの皮	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ なす だいこん キャベツ レモン もやし	652	28.0
5 月	牛乳 ガパオご飯 春雨サラダ レモンスカッシュゼリー <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">タイの料理</span>	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう 春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり もやし レモン汁	611	21.4
6 火	牛乳 大豆ご飯 魚のネギ味噌焼き すき昆布のサラダ みそ汁	牛乳 大豆 油揚げ ミネミカゴカマス みそ 昆布	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ はくさい	565	25.2
7 水	牛乳 七夕ちらし寿司 天の川汁 星空フルーツポンチ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">七夕</span>	牛乳 油揚げ 鮭 卵 はんぺん 寒天	精白米 米粒麦 さとう 油 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう きゅうり だいこん おくら ぶどうジュース りんご みかん缶 もも缶	626	21.9
8 木	牛乳 黒砂糖食パン 夏野菜のグラタン カレー風味野菜スープ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">しんじゆく野菜の日</span>	牛乳 鶏肉 チーズ レンズ豆	黒砂糖食パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ かぼちゃ ホールコーン なす ブロッコリー トマト にんじん	613	23.4
9 金	牛乳 鶏飯 ガネ くだもの <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">鹿児島県の料理</span>	牛乳 卵 鶏肉	精白米 油 さとう 白こま さつまいも 小麦粉 でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく えのき 長ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ くだもの	676	21.0
12 月	牛乳 ご飯 のりの佃煮 韓国風肉じゃが わかめスープ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース もやし しょうが だいこん	611	22.2
13 火	牛乳 冷やしナムルそば スパイシーポテトビーンズ くだもの	牛乳 うすら卵 大豆	冷凍ラーメン 油 さとう 白こま でんぷん じゃがいも	だいずもやし きゅうり にんじん こまつな しょうが りんご	650	26.2
14 水	牛乳 ゆかりご飯 揚げ豆腐 野菜の塩昆布和え かぼちゃ汁	牛乳 鶏肉 干しひじき 豆腐 卵 塩昆布 豚肉 米みそ	精白米 米粒麦 油 さとう	ゆかり にんじん きゃべつ もやし たまねぎ かぼちゃ 干しいたけ	601	25.9
15 木	シヨア チリソースサンド コーンサラダ 白菜とポテトのスープ	シヨア 豚肉 ひよこ豆 青大豆 粉チーズ ベーコ ン	コッパン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 もやし きゃべつ ホールコーン にんじん はくさい	586	26.5
16 金	牛乳 いわしの蒲焼丼 ひじき煮 冬瓜のすまし汁	牛乳 いわし 芽ヒジキ 大豆 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん さとう つきこんにゃく	しょうが きゃべつ ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ とうがん こまつな	690	26.3
19 月	牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 青大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ スッキーニ こまつな きゃべつ 冷凍みかん	698	21.3

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

1日あたりの平均	632	24.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

**夏休みの食生活**  
気をつけたい  
**ポイント**

**な**んでも  
食べて  
丈夫な体  
をつくらう

**つ**め(冷)たいもの  
とり過ぎに  
気をつけよう

**や**さい(野菜)を  
しっかり  
食べよう

**す**いぶん(水分)  
補給を  
こまめに  
しよう

**み**んなで食事を  
する  
機会をつくらう

もうすぐ待ちに待った夏休みです。寝坊して朝ごはんを  
食べられなかったり、生活リズムが崩れやすいです。  
学校がある日と同じように早寝早起き、朝昼夕3回の食事を  
しっかりと摂るように心がけましょう。

