

実施日 日 曜	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	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
1 水	牛乳 ねぎ塩豚丼 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま油 かたくりこ じゃがいも	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし にら レモンこまつな 小玉すいか	550 kcal 20.2 g
2 木	牛乳 わかめうどん たこ揚げ ゆでとうもろこし 【半夏生はんげしょう】	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ たこ 卵 かつおぶし 青のり	冷凍細うどん 油 さとう 揚げ油 じゃがいも かたくりこ 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ しょうが(酢漬) とうもろこし	606 kcal 26.2 g
3 金	牛乳 ガバオライス 野菜のスイートチリソース あんになフルーツ 【タイ料理】	牛乳 鶏肉 寒天 豆乳	米 麦 さとう 油 かたくりこ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン こまつな キャベツ もやし トマト レモン みかん缶 もも缶 バイン缶	593 kcal 21.4 g
6 月	牛乳 とり五目ごはん わかさぎの南蛮漬け 切干大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう 揚げ油 かたくりこ	たけのこ(水煮) にんじん さやいんげん 長ねぎ キャベツ こまつな 切干大根	601 kcal 26.4 g
7 火	牛乳 七夕ちらしずし 野菜の赤じそがけ お星さまのすまし汁 ぶどうスカッシュゼリー 【七夕給食】	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり かまぼこ 寒天	米 さとう 油	にんじん ごぼう 干しいたけ ホールコーン さやいんげん キャベツ もやし ゆかり とうがん ほうれんそう 100%ぶどうジュース	619 kcal 24.6 g
8 水	牛乳 豆腐のうま煮丼 スパイシーポテトビーンズ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 油 こんにやく かたくりこ 揚げ油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな きよみオレンジ	678 kcal 30.8 g
9 木	牛乳 とうもろこしごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁 【北海道の郷土料理】	牛乳 さけ みそ 鶏肉	米 もち米 油 バター じゃがいも かたくりこ	ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ 長ねぎ こまつな	561 kcal 27.5 g
10 金	牛乳 ガーリックトースト トマトシチュー えだまめサラダ	牛乳 豚肉 ツナ(水煮)	無塩食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ きゅうり キャベツ	606 kcal 23.1 g
13 月	牛乳 ごはん いかのチリソースかけ ビーフンソテー もやしスープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉	米 揚げ油 かたくりこ ごま油 さとう 油 ビーフン	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ こねぎ	590 kcal 26.9 g
14 火	牛乳 ミルクパン 夏野菜のグラタン 野菜のカレースープ	牛乳 調理用牛乳 鶏肉 ピザチーズ	ミルクパン 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ ホールコーン なす ブロッコリー トマト にんじん キャベツ こまつな	585 kcal 24.4 g
15 水	牛乳 むぎごはん のりのつくだ煮 魚のカラフル煮 みそ汁	牛乳 のり あさり めかじき 油揚げ みそ	米 麦 さとう 揚げ油 かたくりこ じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ホールコーン キャベツ こまつな	642 kcal 27.8 g
16 木	牛乳 わかめごはん じゃがいものカレー煮 野菜のおかか和え	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 かつお	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	607 kcal 24.9 g
17 金	牛乳 スパゲティなす入りミートソース わかめサラダ サイダーフルーツポンチ	牛乳 豚肉 レンズまめ 豆乳 わかめ	スゲッティ 油 さとう ごま油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト なす マッシュルーム パセリ だいこん キャベツ バイン缶 小玉すいか みかん缶	583 kcal 25.0 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分 一日あたりの平均	602	25.3
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

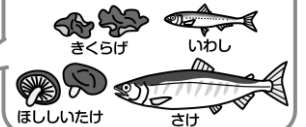
副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



今年7月26日
土用の丑の日
ウナギ
「う」のつく食べ物

ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が上がります。



カルシウムの多い食品

◆給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、
毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を意識して
とるようにしましょう。