

実施日	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	体の調子をよくするもの	
7/1 月	牛乳 ねぎ塩豚丼 じゃがいもたまねぎのみそ汁 くだもの	牛乳 豚肉	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 こだますいか	エネルギー たんぱく質 570 kcal 22.1 g
7/2 火	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげんまめ ツナ (油漬)	無塩食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ だいこん	582 kcal 23.9 g
7/3 水	牛乳 とうもろこしごはん 魚のねぎみそ焼き 野菜のごまあえ けんちん汁	牛乳 シルバー 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 油 さとう 白ごま こんにやく	ホールコーン しょうが 長ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	595 kcal 29.3 g
7/4 木	牛乳 鶏飯(けいはん) さつまチップス そくせきづけ 【鹿児島県奄美大島の郷土料理】	牛乳 卵 鶏肉 のり	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま 揚げ油 さつまいも	しょうが しめじ にんじん れんこん えのき 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	601 kcal 21.1 g
7/5 金	牛乳 セタちらしずし じゃこサラダ お星さまのすまし汁 ぶどうスカッシュゼリー 【セタ献立】	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 きざみのり ちりめんじゃこ かまぼこ 寒天	米 さとう 油 ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ ホールコーン さやいんげん こまつな キャベツ とうがん ほうれんそう ぶどうジュース	658 kcal 28.1 g
7/8 月	牛乳 五目あんかけチャーハン パンサンスー サクサク磯大豆	牛乳 ロースハム 豚肉 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ あおのり	油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 揚げ油	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし	648 kcal 26.2 g
7/9 火	牛乳 むぎごはん 手作りふりかけ じゃがいものカレー煮 大根ひじきサラダ 冷凍みかん	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肩肉 ひじき 油揚げ	米 麦 白ごま さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり 冷凍みかん	675 kcal 25.7 g
7/10 水	牛乳 ガパオライス 野菜のスイートチリソース あんぱんフルーツ 【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 パイン缶	593 kcal 21.4 g
7/11 木	牛乳 くらざとうパン ラザニア グリーンアスパラのスープ 【長野県伊那市からグリーンアスパラのおくりもの】	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉	くらざとうパン マカロニ 油 バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん パセリ グリーンアスパラガス	671 kcal 28.1 g
7/12 金	牛乳 ガーリックピラフ たまごスープ おからケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 調理用牛乳 おから 生クリーム	米 麦 油 かたくりこ こむぎこ さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ たけのこ こまつな	682 kcal 25.2 g
7/16 火	牛乳 焼きカレーパン カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ショートニングパン 油 こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 赤パプリカ ホールコーン りんご セロリ キャベツ しめじ パセリ	563 kcal 22.5 g
7/17 水	牛乳 こんぶごはん きびなごの南蛮漬け さつま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ こんぶ きびなご かつお	米 麦 油 こんにやく さとう 揚げ油 かたくりこ こんにやく さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ だいこん たまねぎ	635 kcal 23.6 g
7/18 木	牛乳 スパゲティーなす入りミートソース バジルドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 レンズまめ 豆乳	スパゲティー 油 さとう 揚げ油	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 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご バジル (生) とうもろこし	613 kcal 25.9 g



な つ や す み



8/27 火	牛乳 チキンカレーライス トマトドレッシングサラダ パインゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳 寒天	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり キャベツ トマト パイナップルジュース パイン缶	726 kcal 22.4 g
8/28 水	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう 野菜のゆかりがけ みだくさん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 かたくりこ 揚げ油 さとう こんにやく	ごぼう えだまめ にんじん キャベツ もやし ゆかり だいこん たまねぎ 長ねぎ	640 kcal 24.7 g
8/29 木	牛乳 上海やきそば わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	油 むし中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのき 長ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶	539 kcal 26.6 g 23.1 g 3.1 g
8/30 金	牛乳 夏野菜のよくばりマーボー丼 ひじきの中華サラダ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき	米 麦 揚げ油 油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま	しょうが なす ピーマン ブツキーニ にんにく 長ねぎ にんじん きゅうり もやし ホールコーン 小玉すいか	644 kcal 25.4 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、8月分 一日あたりの平均	626	24.8
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

なつ やす 夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

な 何でも
食べて
丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいものの
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
機会をつくろう



夏休みは「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取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。