

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜日		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	1食分 kcal	たんぱく質 g
7月							
1	火	牛乳 焼きカレーパン えだまめサラダ トマトスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆	ショートニングパン 小麦粉 バン粉 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ えだまめ セロリ ホールトマト	581	26.2
2	水	牛乳 ごはん あじ なんぼん づ まごわやさしいこんだて 野菜のごま酢あえ す 呉汁	牛乳 アジ 大豆 みそ わかめ	精白米 油 でんぶん 米粉 さとう 白ごま じゃがいも こんにゃく	長ねぎ にんじん もやし きゃべつ ほうれんそう だいこん 干しいたけ	628	26.8
3	木	牛乳 タコライス アーサスープ サーターアングギー 沖縄県の料理	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ 糸寒天 あおさ 卵	精白米 米粒麦 油 小麦粉 三温糖	ホールコーン きゃべつ しょうが にんじん たまねぎ にんじん ビーマン こまつな	648	22.8
4	金	牛乳 むぎごはん めかぶり卵焼き きりぼしだいこん につけ じる 切干大根の煮付 けんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 めかぶ 油揚げ 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく	しょうが 切干大根 にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん	602	26.1
7	月	牛乳 たなばた シタちらしずし 天の川汁 ほしぞら 星空フルーツポンチ セタこんだて	牛乳 油揚げ 鮭 卵 はんぺん 粉寒天	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 オクラ りんご缶 みかん缶 ぶどうジュース	616	23.2
8	火	牛乳 むぎごはん のりとあさりの佃煮 かんこくふうにく かいそう 韓国風肉じゃが 海藻サラダ	牛乳 のり あさり 豚肉 ひじき 海藻ミックス	精白米 米粒麦 さとう ごま油 こんにゃく 白ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース きゃべつ	590	23.8
9	水	牛乳 チャプチェ丼 ナムル たまごスープ	牛乳 豚肉 わかめ ベーコン 豆腐 卵	精白米 米粒麦 さとう エッグケアマヨネーズ 油 はるさめ ごま油 でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし いら チンゲンサイ こまつな 長ねぎ	610	23.2
10	木	牛乳 ココアパン 夏野菜のグラタン カレー風味スープ	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ レンズ豆	ココアパン バター 小麦粉 バン粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ ブロッコリー アスパラガス トマト にんじん	637	28.2
11	金	牛乳 カボナータ風スバゲティ コーンサラダ 伊那市のブルーベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ ホールトマト マッシュルーム缶 トマト なす きゃべつ もやし ホールコーン りんご ブルーベリー レモン汁	582	23.6
14	月	牛乳 ガバオライス はるさめサラダ アセロラゼリー タイの料理	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ハム 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パジリ 赤パプリカ ビーマン きゅうり もやし アセロラジュース	621	23.5
15	火	牛乳 しょうゆ 鶏油ラーメン ポテト春巻き れいとう 冷凍みかん	牛乳 豚肉 粉かつお ハム	中華麺 油 さとう でんぶん じゃがいも エッグケアマヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん きゃべつ 長ねぎ パセリ 冷凍みかん	640	24.1
16	水	牛乳 ごはん さば みそ 野菜の梅ごまあえ 吉野汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	精白米 さとう でんぶん 白ごま 油 こんにゃく	しょうが もやし きゃべつ こまつな ねり梅 にんじん 干しいたけ 長ねぎ	601	27.9
17	木	牛乳 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ すいか	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 ズッキーニ こまつな きゃべつ もやし すいか	643	20.7

☆・☆・☆・☆・☆・☆ **なつやす 夏休み** ☆・☆・☆・☆・☆・☆

[illegible]

◆「まごわやさしい」献立は健康的な和の食材である、豆・ごま・わかめ（海藻類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・芋を使用した献立です。頭文字をとって「まごわやさしい」献立です。

◎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	616	24.9
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

裏面あり

