

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品		
3	月	【半夏生】 たこ飯 高野豆腐と野菜のうま煮 切り干し大根とひじきのサラダ バレンシアオレンジ	○	油揚げ たこ 鶏肉 高野豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 万能ねぎ さやいんげん	干しいたけ ごぼう たまねぎ きゅうり 切り干し大根 ホールコーン しょうが オレンジ	米 もち米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	725	30.3
4	火	ご飯 焼きさばのおろし酢 野菜のごま和え 夏野菜の豚汁	○	さば 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	だいこん キャベツ もやし ごぼう なす レモン	米 砂糖 三温糖 こんにやく	白練りごま 白ごま 油	733	32.5
5	水	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし じゃがいもの中華風和え	○	豚肉 大豆 八丁みそ 赤みそ ロースハム	飲用牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) しょうが とうもろこし	むし中華めん 砂糖 でんぷん じゃがいも 三温糖	油 ごま油 白すりごま	720	31.1
6	木	【七夕(7日)】 七夕ちらし寿司 そうめんすまし汁 野菜の塩昆布和え 星空ゼリー	○	あなご 油揚げ 卵 豚肉	飲用牛乳 塩昆布 粉寒天	にんじん こまつな	干しいたけ かんぴょう きゅうり とうがん 長ねぎ キャベツ もやし グレープジュース ナタデココ缶	米 砂糖 麩 そうめん	油 白すりごま	731	28.3
7	金	チリビーンズドッグ シーザーサラダ 野菜スープ	○	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな ホールトマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリ	胚芽パン 食パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル マヨネーズ	706	30.4
10	月	豚キムチ丼 トックスープ すいか	○	豚肉 あさりむき身 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ しめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ 干しいたけ だいこん すいか	米 麦 三温糖 でんぷん トック	油 ごま油 白ごま	753	29.6
11	火	枝豆じゃこご飯 切り干し大根の卵焼き 野菜の梅おかか和え みそ汁	○	鶏肉 卵 糸削り 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	枝豆 たまねぎ 切り干し大根 もやし えのきたけ ねり梅	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 白ごま	747	32.5
12	水	【NSベーカリー】 手作りツナマヨパン ポトフ ペンネアマトリチャーナ	○	ツナ ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳	パセリ にんじん ホールトマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも ペンネマカロ ニ	バター オリーブオイル マヨネーズ 油	791	29.1
13	木	【伊那市農産物提供事業】 アスパラのクリームスパゲッティ フレンチサラダ アップルゼリー	○	鮭	飲用牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 粉寒天	パセリ にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく キャベツ きゅうり ズッキーニ レモン アップルジュース	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 油 バター	770	30.4
14	金	シーフードピラフ ジャークチキン フライドポテト ジャマイカン ブラウンシチュー	○	ベーコン あさりむき身 いか 鶏肉 金時豆	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース にんにく しょうが 長ねぎ レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブオイル	836	34.9
17	月	 海 の 日									
18	火	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ スズキーニ なす きゅうり もやし キャベツ 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 白ごま	847	23.4
19	水	いわしのかば焼き丼 野菜のおひたし 吉野汁	○	いわし 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにやく	油	760	28.9

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。



7・8月分 一日あたりの平均		760	30.1
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0