



献立表



日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 はるさめ中華スープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 豚ばら肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ	精白米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	845 kcal 32.3 g
4 月	牛乳 いわしのかば焼き丼 豚汁 野菜炒めの炒り煮 冷凍みかん	いわし 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじんの のざわな漬	ごぼう だいこん 長ねぎ 冷凍みかん	精白米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	899 kcal 31.3 g
5 火	コーヒー牛乳 チキンピラフ 10品目のサラダ トマトスープ	鶏むね肉 青大豆 ベーコン 豚かた肉	コーヒー牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん トマトビュレ トマト バゼリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ グリーンピース ごぼう もやし ホールコーン セロリー にんにく	精白米 さとう シリアルマカロニ	米油 バター 白ごま マヨネーズ	793 kcal 29.2 g
6 水	牛乳 いだめやきそば 中華風卵スープ 杏仁ゼリー	豚かたロース いか ベーコン 卵	牛乳 あおのり 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ みかん缶	むし中華めん でんぶん さとう	米油	831 kcal 30.3 g
7 木	牛乳 枝豆ごはん 魚のみそ焼き 温野菜盛り合わせ そうめんのすまし汁ににんじん・えのきたけ・そうめん・ 七タフルーツゼリー	シルバー 赤色辛みそ	牛乳 粉寒天	ブロッコリー にんじん さやいんげん ほうれんそう	えだまめ もやし えのきたけ パイン缶	精白米 さとう そうめん あられふ	米油 マヨネーズ	849 kcal 29.4 g
8 金	牛乳 夏野菜のカレーライス 福神漬 じゃこサラダ	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー スキニー なす 福神漬 キャベツ もやし	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター ごま油 白ごま	898 kcal 26.8 g
11 月	牛乳 揚げパン(きなこ・ごま) 野菜とシリアルマカロニのスープ パンナコッタ(パイナップルソース)	きな粉 鶏もも肉 フランクフルト	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし パインアップルジュース	コッパン さとう シリアルマカロニ	米油 黒ごま	818 kcal 28.7 g
12 火	牛乳 麦ごはん 南蛮鶏 野菜のごま醤油 みそ汁(だいこん・生わかめ・こまつな)	鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	長ねぎ キャベツ もやし だいこん	精白米 麦 でんぶん さとう	米油 白ごま 練りごま	849 kcal 29.1 g
13 水	牛乳 中華丼 にらたまスープ キウイフルーツ	豚ロース いか うずら卵 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい キウイフルーツ	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	795 kcal 29.5 g
14 木	牛乳 冷やしうどん ポテトたこ揚げ すいか	油揚げ ベーコン 卵 たこ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが すいか	生めん さとう じゃがいも でんぶん 小麦粉	米油	815 kcal 25.0 g
15 金	牛乳 ジャンバラヤ 野菜スープ フルーツヨーグルト	ベーコン ウインナー いか 貝柱 むきえび 豚もも肉	牛乳 プレーンヨーグルト	トマトジュース ホールトマト にんじん こまつな	にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	精白米 さとう	米油 バター	811 kcal 30.0 g
19 火	牛乳 ハニートースト ポトフ グレープゼリー	ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこまめ	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	胚芽食パン はちみつ じゃがいも さとう	米油 マーガリン	815 kcal 31.2 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 1学期の給食は、7/20まで実施予定でしたが7/19までとなりました。

給食費については、12月の最終学納金引落しにて調整いたします。



	エネルギー	たんぱく質
7月分 1日あたりの平均	835 kcal	29.4 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g

平成23年8月



2学期の給食は、8/25から始まります。8/25,8/26の献立は、下記となります。

2学期になりましたら、献立表(8/25~9/30)を配布します。

日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
25 木	牛乳 ドライカレー 卵スープ キウイフルーツ	豚ひき肉 大豆 卵	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン キウイフルーツ	精白米 麦 でんぶん	米油	852 kcal 29.4 g
26 金	牛乳 回鍋肉丼 ワカメスープ パインゼリー	豚ばら肉 赤色辛みそ 豆腐	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ パインアップルジュース パイン缶	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 白ごま	886 kcal 25.3 g