



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月	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 はるさめ中華スープ	鶏ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 豚ばら肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	干しいたけ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし	精白米 麦 さとう はるさめ でんぶん	米油 ごま油	810 kcal 30.9 g
2火	牛乳 2色トースト ポトフ すいか	豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆 ベーコン	牛乳 粉寒天	にんじん パセリ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 小玉すいか	ソフトフランス はちみつ じゃがいも	米油 バター	768 kcal 28.4 g
3水	牛乳 チキンピラフ 10品目のサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏むね肉 青大豆	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん パセリ さやいんげん かぼちゃ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース ごぼう もやし キャベツ ホールコーン	精白米 じゃがいも さとう	米油 バター 白ごま マヨネーズ	865 kcal 27.6 g
4木	牛乳 ひやしかき揚げうどん ゴーヤチャンプルー	いか 花かつお 豚かた肉 ツナ缶 卵 押し豆腐	牛乳 干しえび	にんじん	干しいたけ 長ねぎ たまねぎ ごぼう にがうり もやし	生めん さとう 小麦粉 さつまいも	米油 ごま油	867 kcal 36.9 g
5金	牛乳 枝豆ごはん 魚のみそ焼き ボイル野菜 そうめんのすまし汁 七タフルーツゼリー	シルバー 赤色辛みそ あらははんぺん	牛乳 粉寒天	にんじん にら オクラ	えだまめ キャベツ もやし パイン缶	精白米 さとう でんぶん そうめん	米油	825 kcal 30.0 g
8月	コーヒースト パンフキンパン 揚げいかのマリネ トマトスープ	いか ベーコン 豚かた肉	コーヒースト	にんじん ピーマン トマト パセリ トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく	パンフキンパン 小麦粉 さとう でんぶん シェルマカロニ	米油	778 kcal 32.6 g
9火	牛乳 あんかけチャーハン 冬瓜のスープ メロン	卵 豚ロース 鶏もも肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	長ねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが とうがん メロン	精白米 麦 でんぶん さとう	米油 ごま油	800 kcal 29.1 g
10水	牛乳 ごはん 鶏肉の七味焼き 野菜炒め みそ汁 手作りふりかけ	豚もも肉 ベーコン 油揚げ 粉かつお 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな にら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし だいこん	精白米 麦 さとう	米油 白ごま ごま油	783 kcal 33.1 g
11木	牛乳 ジャージャー麺 中華風コーンスープ 杏仁ゼリー	豚ひき肉 赤色辛みそ 八丁みそ ベーコン	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん 万能ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ クリームコーン みかん缶	卵入りむし中華めん さとう でんぶん	米油 ごま油	806 kcal 31.2 g
12金	牛乳 いわしのかば焼き丼 豚汁 野沢菜の炒り煮 冷凍みかん	いわし 油揚げ 豚ばら肉 豆腐 赤色辛味噌 淡色辛みそ	牛乳	にんじんの ざわな	ごぼう だいこん 長ねぎ 冷凍みかん	精白米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん こんにやく	米油 ごま油 白ごま	887 kcal 30.9 g
16火	牛乳 ジャンバラヤ 野菜スープ パンナコッタ	ベーコン いか ウィンナー 貝柱 むきえび 豚もも肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	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 グリンピース しょうが キャベツ ホールコーン パインアップルジュース	精白米 麦 さとう	米油	805 kcal 29.4 g
17水	牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け 温野菜盛り合わせ 吉野汁	あじ 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	長ねぎ もやし 干しいたけ	精白米 麦 小麦粉 さとう こんにやく でんぶん	米油 ごま油 マヨネーズ	844 kcal 30.9 g
18木	牛乳 夏野菜のカレーライス 福神漬 大根サラダ	豚かた肉	牛乳	かぼちゃ ホールトマト こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ズッキーニ なす 福神漬 キャベツ だいこん	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター ごま油	857 kcal 21.4 g

平成25年8月



◎2学期の給食は8/26から始まります。8月中の献立は下記となります。



26 月	牛乳 回鍋肉丼 ワカメスープ 巨峰	豚肩ロース 赤色辛みそ 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく 干ししいたけ 長ねぎ 巨峰	精白米 麦 でんぶん さとう	米油 白ごま	769 kcal 27.0 g
27 火	牛乳 夏野菜のスパゲッティ じゃこと豆のサラダ コーヒーゼリー	ベーコン いか あさりむき身 ひよこまめ	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天 コーヒーホワイト ナー	赤とうがらし ホールトマト トマト ビーマン にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン バジル キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	米油 オリーブ油 バター 白ごま ごま油	792 kcal 30.9 g	
28 水	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら すまし汁	さば 赤色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう えのきたけ	精白米 さとう つきこんにやく あらめ麩	米油 白ごま	788 kcal 30.8 g	
29 木	牛乳 丸パン エッグコロッケ ボイルキャベツ ヘルシースープ	卵 豆腐	牛乳	にんじん パセリ こまつな	マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ キャベツ ヤングコーン	丸パン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 白ごま	754 kcal 27.6 g	
30 金	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 夏野菜のサラダ みそ汁	豚肩ロース 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり にがうり たまねぎ	精白米 さとう はるさめ じゃがいも	米油 ごま油 白すりごま	840 kcal 30.3 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。



	エネルギー	たんぱく質
7・8月分 1日あたりの平均	805 kcal	29.8 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g