



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	
3月	牛乳 昆布ごはん ししゃものカレー衣揚げ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 ししゃも	にんじん さやいんげん	しょうが 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 こんにゃく	油	769 kcal 32.8 g
4火	牛乳 冷やしナムルそば   ケランマリ（韓国卵焼き）	ハム 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ 長ねぎ にんにく もやし	めん さとう じゃがいも	油 ごま	818 kcal 33.0 g
5水	牛乳 枝豆じゃこごはん 鶏肉の七味焼き 野菜炒め みそ汁	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 だいこん えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	797 kcal 33.8 g
6木	牛乳 黒砂糖パン ポテトの重ね焼き マカロニスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 スライス チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも さとう マカロニ	油 バター	762 kcal 29.9 g
7金	牛乳 そばろ丼 そうめんの七夕すまし汁  小玉すいか	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな オクラ	しょうが 長ねぎ 小玉すいか	米 麦 さとう 片栗粉 そうめん	油	796 kcal 28.4 g
10月	牛乳 麦ごはん かぼちゃコロッケ ボイルキャベツ とりごぼう汁	豚肉 いんげん豆 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ 長ねぎ はくさい たまねぎ もやし ごぼう	米 麦 小麦粉 パン粉	油	852 kcal 24.0 g
11火	牛乳 夏野菜のスーパゲッティ コールスロー コーヒーゼリー	えび いか あさり ベーコン	牛乳 チーズ 寒天 ホワイトナー	トマト にんじん 赤とうがらし 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しょうが しめじ なす ズッキーニ 黄ピーマン キャベツ ホールコーン	スパゲッティ さとう	油	754 kcal 28.2 g
12水	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 冬瓜のスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ 冬瓜 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	750 kcal 28.4 g
13木	牛乳 ごはん 鮭の香草焼き ひじきとツナの和え物 みそ汁	さけ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	油	746 kcal 35.6 g
14金	牛乳 セサミトースト キャベツサラダ カレーポークビーンズ	豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ にんにく セロリー レモン もやし しょうが キャベツ	胚芽食パン さとう 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 マーガリン ごま バター	854 kcal 31.1 g
18火	牛乳 麦ごはん いかのかりん揚げ 切干しときゅうりのごま酢和え 豚汁	いか 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 切干大根 ごぼう きゅうり だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	776 kcal 29.7 g
19水	牛乳 チンジャオロース丼 ワカメスープ 冷凍みかん	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ もやし しょうが 長ねぎ 冷凍みかん	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま	782 kcal 27.5 g

平成29年8月



◎2学期の給食は8/28から始まります。8月中の献立は下記となります。



28月	牛乳 夏野菜のカレーライス 福神漬け じゃこサラダ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ トマト にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ なす 福神漬 キャベツ もやし	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま バター	849 kcal 25.5 g
29火	牛乳 セルフ照焼きチキンバーガー トマトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	セサミパン 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	762 kcal 33.2 g
30水	牛乳 いわしのかば焼き丼 千草和え 根菜汁	いわし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし えのきたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉	油	831 kcal 28.0 g
31木	牛乳 ジャージャー麺 コーンポテト 冷凍みかん	みそ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ 長ねぎ ホールコーン 冷凍みかん	めん さとう 片栗粉 じゃがいも	油 バター	832 kcal 28.1 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	797 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