

令和6年度



7月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食 品 名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
1 (月)		食パン (減)	あらびきウィンナー コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ	食パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル	ウィンナー 鯖	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	514 20.2 34.5	581 22.8 37.6	647 24.9 35.6
2 (火)		ごはん	魚とじゃがいものごまからめ ゆかり和え 親子煮	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま	ホキ 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 ゆかり 玉ねぎ	560 27.2 38.7	656 30.5 35.7	753 33.3 33.3
3 (水)		ごはん	七夕献立 星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ 冷凍パイ	ごはん 砂糖 でん粉 春雨		ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし パインアップル	469 18.1 26.7	542 19.5 23.6	619 21.1 21.1
4 (木)		ごはん	ふくらぎの照り焼き 甘酢和え 豚肉とじゃがいものうま煮	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋		ふくらぎの照り焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	522 25.4 32.4	630 29.7 30.0	712 31.6 27.3
5 (金)		ごはん	セレクト献立 ◆魚のカレー揚げ ◆ハムチーズフライ いり大豆和え 臭たくさん汁 〇ももゼリー 〇レモンタルト	ごはん 砂糖 米粉 ももゼリー レモンタルト	油	大豆 うす揚げ さば ハムチーズフライ	牛乳 わかめ	小松菜	白菜 玉ねぎ 大根	488 20.2 32.1	677 23.3 30.0	665 24.8 26.8
8 (月)		コッペ パン	フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	コッペパン でん粉 砂糖	油 ホワイトルウ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	494 22.3 36.3	592 25.3 35.1	696 33.1 33.0
9 (火)		ごはん	いわしの梅煮 ベーコンとゴーヤの卵炒め 炊き合わせ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	いわしの梅煮 ベーコン 卵 がんとどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 大根	475 20.6 29.9	588 19.1 26.8	671 27.2 24.8
10 (水)		ごはん	にんじんシューマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	にんじんシューマイ えび 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 筍 白菜 ねぎ	443 17.2 29.9	555 20.0 26.9	636 21.7 24.6
11 (木)		ごはん	夏野菜カレー 福神づけ すいか	ごはん	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 福神漬 すいか	487 16.9 28.3	572 19.1 25.3	661 20.7 23.6
12 (金)		ごはん	わかさぎのフリッター ひじきのごま和え 冬瓜のそぼろあん	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッター ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜	456 18.4 33.4	546 20.8 29.7	629 22.7 27.5
15 (月)	海 の 日											
16 (火)		ごはん	さばの銀紙焼き ごまびたし 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 生姜 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし	558 30.2 34.5	642 32.4 31.3	725 34.8 28.9
17 (水)		ごはん	鶏肉と大豆の甘からめ きざみ和え つみれ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 つみれ	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 大根 白菜	460 21.5 29.9	545 24.2 26.8	632 26.5 24.4
18 (木)		ごはん	厚焼き卵 枝豆 韓国風すき焼き	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	501 24.3 34.7	604 27.8 31.6	689 30.2 29.1
19 (金)		ごはん	魚の利久揚げ 酢の物 みそ汁	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 わかめ	人参	生姜 きゅうり 玉ねぎ もやし	549 22.9 39.0	659 26.5 36.2	745 28.1 33.5
22 (月)		食パン	スズキ菓子デザート選單 卵ロール フレンチサラダ ミネストローネ 棒チーズ かき氷アイス(ぶどう味)	食パン 砂糖 かき氷アイス	油	卵ロール ウィンナー いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	475 21.2 33.3	542 23.9 32.0	635 26.9 29.8
23 (火)		ごはん	ちくわの磯辺揚げ はりはりソテー 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	竹輪 ベーコン 鶏肉	牛乳 青のり	ビーマン 人参	玉ねぎ もやし 切り干し大根 筍	497 20.8 27.5	580 23.0 24.8	664 25.0 23.0
24 (水)	終 業 式											

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。