



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き ぶた肉 大豆ミート 豆腐	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし きゅうり にんじん にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	711 kcal 26.0 g 28.8 g 2.5 g
4火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	ブルーベリージャム ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー シュレットチーズ ベーコン	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも こめ油	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン しめじ えのき 白菜 小松菜 かんてん かんぴょう	720 kcal 27.8 g 24.9 g 3.3 g
5水	<かみかみ献立> ごはん	○	さばのごま衣焼き 切り干し大根のサラダ 生揚げのみそ汁 かみかみデザート(パリパリ昆布)	牛乳 さばのごま衣焼き かにかま 青大豆 生揚げ 煮干し 昆布	ごはん さとう ごま油 ごま	切干大根 きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	630 kcal 25.3 g 23.6 g 2.3 g
6木	スパゲティナポリタン	○	グリーンサラダ 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ バター 小麦粉 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム ピーマン キャベツ あまくさばんかん	628 kcal 22.3 g 17.8 g 2.2 g
7金	<七夕献立> わかめごはん	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河スープ 七夕ゼリー	牛乳 味付け油揚げ 肉だんご わかめ	ごはん コロッケ ごま さとう ごま油 大豆油 マロニー お麩 七夕ゼリー	もやし にんじん ピーマン キャベツ 干しいたけ	630 kcal 17.6 g 17.8 g 2.4 g
10月	ごはん	○	しょうが焼き ビーフン炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 こめ油 ビーフン	もやし キャベツ 小松菜 にんじん しめじ	624 kcal 24.6 g 22.7 g 2.3 g
11火	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 ほうれん草のいそあえ 肉じゃが	牛乳 いわしのみぞれ煮 ぶた肉 のり	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	635 kcal 25.0 g 19.7 g 1.9 g
12水	見学学習のためお弁当持参日						
13木	五目うどん	○	枝豆フリッター わかめのあえもの	牛乳 とり肉 油揚げ なんと わかめ かにかま 枝豆フリッター	ソフトめん 大豆油	ごぼう 干しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ	651 kcal 26.2 g 22.9 g 2.9 g
14金	チキンカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	コーンサラダ すいか	牛乳 とり肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり コーン すいか	721 kcal 21.6 g 19.4 g 3.0 g
18火	<減塩献立> セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ パンキンポターージュ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 生クリーム	丸パン バター さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	760 kcal 27.9 g 28.5 g 2.5 g
19水	ジャンバラヤ	○	ひじきのマリネ たまごスープ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ひじき ロースハム 卵	ごはん バター こめ油 さとう お麩	玉ねぎ ピーマン コーン グリーンピース キャベツ にんじん 小松菜 冷凍みかん	561 kcal 18.4 g 18.0 g 2.5 g
20木	1学期終業式 給食なし						

計11食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



7月栄養価平均 エネルギー659kcal たんぱく質23.8g 脂質22.1g 食塩相当量2.5g

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21月	2学期始業式 給食なし						
22火	<せんいたっぷり献立> 夏野菜カレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク	麦ごはん こめ油 さとう ピーチゼリー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご キャベツ きゅうり	722 kcal 20.7 g 24.2 g 2.8 g
23水	ごはん	○	厚焼きたまご 豚肉となすのみそ炒め もずくスープ	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 もずく なんと	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ごま油	ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン にんじん えのき	561 kcal 21.1 g 16.8 g 1.9 g
24木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ きゅうりの浅漬け	牛乳 とり肉 わかめ なんと ちくわ あおのり	ソフトめん 小麦粉 大豆油	にんじん ごぼう 小松菜 きゅうり キャベツ ねぎ 干しいたけ	572 kcal 25.2 g 13.7 g 2.8 g
25金	ごはん	○	ばら焼き おかかあえ にら玉汁	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 煮干し かつお節	ごはん こめ油 さとう	玉ねぎ りんご 小松菜 もやし にんじん にら ねぎ こんにゃく	625 kcal 25.9 g 15.9 g 2.1 g
28月	ごはん	○	ホキの薬味ソースがけ ゴーヤチャンブルー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ホキ 豆腐 油揚げ わかめ 卵 煮干し かつお節	ごはん 大豆油 ごま油 さとう じゃがいも	ゴーヤ もやし 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	601 kcal 27.6 g 20.2 g 2.0 g
29火	食パン	○	マーシャルビーンズ 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	食パン マーシャルビーンズ オリーブ油 米粉 じゃがいも	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ えのき パセリ	704 kcal 29.0 g 25.8 g 2.1 g
30水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 五目きんぴら 小松菜と豆腐のみそ汁 かみかみデザート(小魚・大豆)	牛乳 メンチカツ ぶた肉 豆腐 煮干し 大豆	ごはん 大豆油 こめ油 さとう ごま	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ えのき 小松菜	620 kcal 24.3 g 18.2 g 2.5 g
31木	焼きそば	○	コーンシュウマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 コーンシュウマイ 中華くらげ	焼きそば こめ油 ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり 大根	652 kcal 26.5 g 16.0 g 3.1 g

計8食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



8月栄養価平均 エネルギー632kcal たんぱく質25.0g 脂質18.9g 食塩相当量2.4g