



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
1月	ごはん	○	酢豚 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま ワンタン	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ ほうれん草 もやし にんにく 白菜 にら	633 kcal 23.6 g 19.6 g 2.2 g
2火	<減塩献立> ごはん	○	鮭の塩焼き ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 鮭 油揚げ とり肉 厚揚げ	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉 油 じゃがいも	もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ いんげん	600 kcal 28.0 g 19.1 g 1.9 g
3水	ごはん 味付けのり	○	う巻たまご(うなぎ入りたまご焼き) 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 パレンシアオレンジ	牛乳 のり う巻たまご さつま揚げ 豆腐	ごはん さとう 油 さといも	切り干し大根 にんじん 大根 干しいたけ こんにやく いんげん ねぎ ごぼう パレンシアオレンジ	567 kcal 21.6 g 15.0 g 2.3 g
4木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲティ バター さとう ももゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン にんじん	636 kcal 26.3 g 18.4 g 2.3 g
5金	<七夕献立> ごはん わかめふりかけ	○	星のコロッケ ひじき入り海そうサラダ 銀河(ぎんが)スープ 七夕ゼリー	牛乳 ツナフレーク わかめ こんぶ ひじき ミートボール	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう マロニー 麩(ふ) 七夕ゼリー	にんじん きゅうり チンゲンサイ コーン キャベツ 干しいたけ	632 kcal 18.7 g 16.4 g 2.6 g
8月	ごはん	○	とりつくね おかかあえ 豚汁	牛乳 とりつくね かつお節 ぶた肉 豆腐	ごはん さとう かたくり粉 ごま じゃがいも 油	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう こんにやく ねぎ	603 kcal 24.7 g 19.2 g 2.3 g
9火	コッペパン	○	ブルーベリージャム ささみガーリックフライ コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 さとう ブルーベリージャム	にんにく キャベツ コーン にんじん きゅうり 寒天(かんてん) かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	683 kcal 31.7 g 22.2 g 2.4 g
10水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしの梅煮 かみかみサラダ さつま汁 さつまいもチップス	牛乳 いわし梅煮 さきいか とり肉 煮干し	ごはん ごま油 ごま さといも 油 さつまいもチップス	切り干し大根 ごぼう きゅうり にんじん 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ	577 kcal 22.4 g 15.4 g 2.3 g
11木	五目うどん	○	いかの天ぷら もやしの香味(こうみ)あえ	牛乳 いか とり肉 油揚げ なんと 糸かまぼこ	ソフトめん 油 ごま さとう ごま油 小麦粉	ごぼう 干しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	607 kcal 27.4 g 20.6 g 2.9 g
12金	<せんいたつぶり献立> チキンカレーライス	○	アスパラサラダ すいか	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり コーン パセリ すいか	685 kcal 21.0 g 20.5 g 2.9 g
16火	食パン	○	きなこクリーム 手作りハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ パンブキンポータージュ	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム	食パン きなこクリーム パン粉 バター さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	798 kcal 29.5 g 36.7 g 2.8 g
17水	ジャンバラヤ	○	こまつなサラダ 冬瓜入り鶏だんご汁 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ツナ ミートボール 豆腐	ごはん バター 油 かたくり粉	玉ねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ きゅうり とうがん 干しいたけ にんじん ねぎ みかん	578 kcal 19.8 g 19.8 g 3.1 g
18木	みそラーメン	○	中華サラダ クリーム大福	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 マロニー ごま さとう クリーム大福	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン にら メンマ にんにく しょうが きゅうり	613 kcal 24.6 g 15.5 g 3.1 g
19金	1学期終業式						

計13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632kcal たんぱく質24.6g 脂質19.9g 食塩相当量2.5g

2学期始業式							
20火	2学期始業式						
21水	<減塩献立> ごはん	○	豚みそカツ 千草あえ 玉ねぎのみそ汁 メロンゼリー	牛乳 豚みそカツ たまご わかめ 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも メロンゼリー	きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ えのき	621 kcal 20.9 g 18.8 g 1.9 g
22木	タンメン	○	シューマイ もやしのラー油あえ	牛乳 ぶた肉 シューマイ	中華めん 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きくらげ 小松菜	571 kcal 24.3 g 20.2 g 3.0 g
23金	夏野菜カレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ 冷凍パイ	牛乳 ぶた肉 ツナ	麦ごはん 油 さとう	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり パイナップル	697 kcal 19.8 g 23.8 g 2.6 g
26月	ごはん	○	揚げギョーザ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 豆腐	ごはん 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 にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	641 kcal 27.2 g 23.5 g 2.0 g
27火	<せんいたつぶり献立> コッペパン	○	いちご&マーガリン とり肉の香草焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウインナー	コッペパン パン粉 オリーブオイル マカロニ じゃがいも さとう 油 バター いちご&マーガリン	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく	659 kcal 27.3 g 26.6 g 2.5 g
28水	<かみかみ献立> 焼肉丼	○	糸かまサラダ もずく入りかきたま汁 かみかみデザート(小魚・大豆)	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ もずく 豆腐 たまご 小魚 大豆	ごはん 油 ごま油 さとう ごま	ピーマン にんじん キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり えのき ねぎ	589 kcal 25.7 g 18.3 g 2.5 g
29木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ 枝豆とツナのサラダ	牛乳 とり肉 わかめ なんと ちくわ あおのり ツナ	ソフトめん 小麦粉 油	にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 枝豆 コーン	601 kcal 27.6 g 18.6 g 2.8 g
30金	ごはん	○	さばのごまこしょう焼き 豚肉となすのみそ炒め 鶏だんご汁 湘南(しょうなん)ゴールドゼリー	牛乳 さば 豚肉 ミートボール 油揚げ	ごはん ごま 油 さとう 湘南ゴールドゼリー	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	668 kcal 27.1 g 24.6 g 2.3 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631kcal たんぱく質25.0g 脂質21.8g 食塩相当量2.5g