



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	○	豚肉の中華ソースがけ ビーフン炒め もずくと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン もずく 豆腐 卵 なたと	ごはん さとう ごま油 ビーフン こめ油	ねぎ キャベツ 小松菜 人参	734 kcal 29.5 g 21.3 g 2.3 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 キャベツとトマトのサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー シュレッドチーズ ツナフレーク 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	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり トマト 寒天 かんぴょう 白菜 人参 小松菜 しめじ	891 kcal 32.7 g 28.8 g 3.5 g
5水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしのかば焼き 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 いわし ツナフレーク 生揚げ 昆布 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま	切り干し大根 人参 キャベツ きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	774 kcal 29.6 g 26.5 g 2.5 g
6木	スパゲティナポリタン	○	チーズオムレツ グリーンサラダ	牛乳 チーズ入りオムレツ ウインナー 粉チーズ	スパゲティ バター	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	755 kcal 28.7 g 23.9 g 3.4 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 肉団子 わかめ	ごはん コロッケ 大豆油 さとう ごま油 ごま マロニー お麩 七夕ゼリー	もやし 人参 ピーマン キャベツ 干しいたけ	788 kcal 21.1 g 20.3 g 2.8 g
10月	少年の主張・芸術鑑賞のため弁当持参日						
11火	ごはん	○	赤魚の香味焼き ツナと枝豆のサラダ 豚汁	牛乳 赤魚 ツナフレーク ぶた肉 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ キャベツ 枝豆 人参 大根 ごぼう こんにゃく	761 kcal 31.9 g 21.8 g 2.6 g
12水	<減塩献立> ごはん	○	発芽玄米入り平つくね おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 糸かつお とり肉 生揚げ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう かたくり粉	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース	774 kcal 29.5 g 20.4 g 2.1 g
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 なたと わかめ カニかま 枝豆フリッター	ソフト麺 大豆油	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	804 kcal 32.3 g 22.9 g 3.5 g
14金	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	海藻サラダ すいか	牛乳 とり肉 わかめ 昆布	麦ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ 人参 パセリ りんご こんにゃく きゅうり キャベツ すいか	860 kcal 23.6 g 22.6 g 4.1 g
18火	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 パンプキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ 生クリーム	丸パン こめ油 さとう バター	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	753 kcal 28.1 g 29.1 g 2.6 g
19水	ジャンバラヤ	○	ひじきのマリネ 冬瓜入り鶏だんご汁 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ひじき カニかま チーズ 肉だんご 豆腐	ごはん バター こめ油 さとう かたくり粉	玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ 冬瓜 人参 ねぎ 干しいたけ 冷凍みかん	748 kcal 23.8 g 23.5 g 3.5 g
20木	肉みそラーメン	○	揚げギョウザ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ギョウザ 中華くらげ	中華麺 ごま ごま油 こめ油 大豆油 マロニー さとう	キャベツ 人参 もやし ねぎ チンゲン菜 たけのこ きゅうり	838 kcal 32.3 g 23.5 g 3.3 g

計12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790kcal たんぱく質28.6g 脂質23.7g 食塩相当量3.0g

21月	ごはん	○	鶏のから揚げ スパゲティサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 スパゲティ ごま こめ油 ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 小松菜 ねぎ	750 kcal 27.6 g 20.4 g 3.0 g
22火	<せんいたっぷり献立> 夏野菜カレーライス (麦ごはん)	○	海藻サラダ ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 シュレッドチーズ わかめ 昆布	麦ごはん こめ油 ごま油 さとう ピーチゼリー	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 りんご こんにゃく きゅうり キャベツ	868 kcal 24.3 g 24.4 g 4.3 g
23水	ごはん	○	ひじきの佃煮 かに棒入り玉子焼き もやしのひき肉炒め なすのみそ汁	牛乳 ひじき かに棒入り玉子焼き とり肉 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん マロニー かたくり粉 こめ油 ごま油	人参 もやし なら なす 玉ねぎ	702 kcal 25.5 g 17.3 g 3.2 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 なたと ちくわ あおのり	ソフト麺 小麦粉 大豆油	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	752 kcal 33.9 g 15.1 g 4.3 g
25金	豚丼	○	糸かまサラダ いもだんご汁 ヨーグルト(レモン)	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ とり肉 ヨーグルト	ごはん さとう こめ油 いももち	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり 人参 白菜 大根 しめじ	781 kcal 31.4 g 15.0 g 3.5 g
28月	ごはん	○	さわらのサラサ揚げ ゴーヤチャンブルー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さわらサラサ揚げ ぶた肉 豆腐 卵 かつお節 わかめ 油揚げ	ごはん こめ油 じゃがいも	ゴーヤ もやし 干しいたけ 人参 玉ねぎ	737 kcal 31.8 g 21.2 g 3.0 g
29火	<減塩献立> 食パン	○	いちご&マーガリン 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウインナー	食パン イチゴ&マーガリン パン粉 オリーブ油 こめ油 さとう マカロニ じゃがいも バター	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリー しめじ	929 kcal 35.5 g 31.6 g 2.8 g
30水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 五目きんぴら なめこのみそ汁 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 こめ油 大豆油 三温糖 ごま	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ なめこ ねぎ 白菜	765 kcal 28.2 g 20.3 g 3.1 g
31木	焼きそば	○	コーンシュウマイ いかときゅうりの中華あえ	牛乳 ぶた肉 いか	焼きそば こめ油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 きゅうり	809 kcal 33.8 g 18.3 g 2.9 g

計9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788kcal たんぱく質30.2g 脂質20.4g 食塩相当量3.3g