



7・8月 給食予定献立表



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 火	鶏肉のガパオライス風	○	アジフリッター もやしのナムル 卵スープ	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 アジ 豆腐 卵	ごはん 米油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン パジル パプリカ しょうが にんにく もやし ほうれん草 小松菜 しめじ 干しいたけ ねぎ	823 kcal 32.4 g 28.8 g 2.7 g
2 水	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き きんぴらごぼう 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん ごま マヨネーズ 米油 さとう ごま ごま油	ごぼう こんにやく 人参 いんげん 干しいたけ パセリ しょうが もやし えのき なら	765 kcal 32.4 g 23.5 g 3.0 g
3 木	<減塩献立> スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ すいか	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 米油 バター さとう かたくり粉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	835 kcal 31.6 g 22.4 g 2.2 g
4 金	<七夕献立> ごはん 味付けのり	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河スープ 七夕ゼリー	牛乳 のり 油揚げ 肉だんご	ごはん 星のコロッケ 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	791 kcal 21.0 g 20.7 g 2.5 g
7 月	少年の主張・芸術鑑賞のため弁当持参日 						
8 火	コッペパン	○	県産ももジャム ささみカツ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳 ささみカツ ウィナー	コッペパン 県産ももジャム マカロニ じゃがいも 米油 さとう バター	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	766 kcal 30.4 g 24.7 g 3.5 g
9 水	ごはん	○	サバのみそ煮 いそあえ 白玉だんご汁	牛乳 サバのみそ煮 のり 鶏肉 油揚げ	ごはん 白玉だんご	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ 干しいたけ	743 kcal 26.6 g 21.2 g 2.5 g
10 木	焼きそば	○	肉シューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 シューマイ	焼きそば麺 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	776 kcal 34.7 g 18.2 g 3.5 g
11 金	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ごまあえ 肉じゃが	牛乳 青じそ入り鶏つくね 豚肉	ごはん さとう かたくり粉 ごま じゃがいも 米油	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	765 kcal 27.1 g 21.5 g 2.6 g
14 月	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏のから揚げ もやしのひき肉炒め 大根のみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 ピーチゼリー	しょうが 人参 もやし なら 大根 小松菜 えのき ねぎ	779 kcal 30.9 g 19.9 g 2.7 g
15 火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	ブルーベリー&マーガリン ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ウィナー	食パン ブルーベリー&マーガリン バター さとう 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	765 kcal 28.8 g 29.2 g 3.1 g
16 水	ごはん	○	カツオカツ 豚しゃぶサラダ えのきのみそ汁	牛乳 カツオカツ 豚肉 わかめ こんぶ 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ こんにやく 人参 きゅうり えのき 大根 小松菜	773 kcal 22.9 g 23.7 g 2.9 g
17 木	みそラーメン	○	ギョーザ 春雨サラダ	牛乳 ギョーザ 豚肉 卵	中華麺 ごま油 春雨 ごま さとう	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン なら にんにく しょうが きゅうり	761 kcal 33.0 g 17.6 g 3.7 g
18 金	夏野菜カレーライス	○	グリーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	ごはん 米油	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	802 kcal 22.3 g 21.2 g 3.2 g

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780kcal たんぱく質28.8g 脂質22.5g 食塩相当量2.9g

25 月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁 シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油 シークワサーゼリー	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 白菜 たもぎ茸 ねぎ	834 kcal 29.7 g 27.2 g 2.9 g
26 火	ごはん	○	えびシューマイ 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ なら ねぎ	837 kcal 33.9 g 27.7 g 3.0 g
27 水	ごはん	○	サバのごまこしょう焼き 豚肉となすのみそ炒め 根菜のごま汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん ごま 米油 さとう さといも	しょうが なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	768 kcal 31.8 g 24.2 g 2.8 g
28 木	東西しらかわ合唱のため弁当持参日 						
29 金	ハヤシライス	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉	ごはん 米油 じゃがいも バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	855 kcal 24.2 g 27.7 g 3.1 g

計4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824kcal たんぱく質29.9g 脂質26.7g 食塩相当量3.0g