

7月 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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	スパゲティーベスカトーレ 半夏生(はんげしょう)献立	○	フレンチサラダ 抹茶のケーキ	いか、えび、たこ、あさり、牛乳、豆乳	スパゲティ、油、でんぷん、さとう、小麦粉	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	673 kcal 25.2 g 21.8 g 3.2 g
4火	カレーライス	○	豆のサラダ	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳、大豆、青大豆	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、りんご、コーン(缶)、キャベツ	619 kcal 20.1 g 21.1 g 2.0 g
5水	麦ごはん 沖縄料理	○	手作りふりかけ ゴーヤチャンプル 冬瓜のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、あおのり、豚肉、ボンレスハム、さば節、豆腐、たまご、とり肉、油揚げ、みそ	米、麦、ごま油、車ぶ、でんぷん、ごま油、じゃがいも	ゆかり、しょうが、にがうり、にんじん、もやし、ニラ、とうがん、こまつな	599 kcal 30.7 g 20.7 g 2.8 g
6木	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳、さば、さば、さば、わかめ、とうふ、さば節、みそ、みそ	米、麦、じゃがいも、揚げ油、油、つきこんにやく、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、だいこん	599 kcal 26.1 g 21.6 g 2.4 g
7金	あなごちらし 七夕献立	○	七夕汁 粒パインゼリー	昆布、あなご、たまご、牛乳、さば節、油揚げ、豚肉、かまぼこ、粉寒天、ゼラチン	米、麦、さとう、油、星形麩、そうめん	しょうが、こまつな、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、オクラ、パインジュース、パイナップル(缶)	598 kcal 24.1 g 17.5 g 2.6 g
10月	ししじゅうしい 沖縄料理	○	焼きししゃも にんじんしりしり イナムドッチ	さば節、豚肉、昆布、牛乳、ししゃも、タケノコ、たまご、豚骨、かまぼこ、生揚げ、甘みそ	米、麦、油、ごま、こんにやく	にんじん、もやし、乾しいたけ、だいこん、こまつな	564 kcal 28.4 g 21.0 g 2.9 g
11火	豚キムチ丼	○	ビーフンスープ 冷凍みかん	豚肉、牛乳、とり骨、ベーコン	米、麦、ごま油、さとう、でんぷん、油、ビーフン	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、白菜キムチ、ニラ、たけのこ、乾しいたけ、はくさい、こまつな、冷凍みかん	565 kcal 20.7 g 14.9 g 2.6 g
12水	高野豆腐のそぼろごはん	○	即席漬け 塩豚汁	とり肉、高野豆腐、牛乳、豚肉、とうふ、さば節	米、麦、油、さとう、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、えのき、だいこん	564 kcal 26.8 g 17.4 g 2.3 g
13木	きなこ豆乳トースト	○	小松菜のサラダ チリコンカン	きな粉、豆乳、牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、とり骨	無塩食パン、さとう、油、じゃがいも	こまつな、キャベツ、コーン(缶)、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、マツタケ(缶)、トマト(缶)	555 kcal 16.3 g 16.0 g 1.8 g
14金	麦ごはん	○	いかの香味焼き まわかめのきんぴら 豆腐団子汁	牛乳、いか、豚肉、まわかめ、さば節、とり肉、豆腐	米、麦、さとう、ごま油、つきこんにやく、ごま、白玉粉	しょうが、にんにく、ながねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、えのき、こまつな	542 kcal 26.9 g 12.6 g 3.3 g
17月	海の日						
18火	米粉のハヤシライス	○	ハニーサラダ	豚骨、豚肉、豆乳、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、さとう、ざらめ糖、米粉、はちみつ	セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マツタケ(缶)、ピーマン、キャベツ、もやし、コーン(缶)、こまつな	615 kcal 21.4 g 19.9 g 2.2 g
19水	リザーブ給食						

◆◇リザーブ給食◇◇
チキンと飲み物をそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- ①主食・・・ コーン入り茶飯(全員食べます)
- ②主菜・・・ 照り焼きチキン or 鶏の竜田揚げ から 選びます。
- ③副菜、汁物・・・ 何でも千切りサラダ(全員食べます)、わかめスープ(全員食べます)
- ④飲み物・・・ オレンジジュース or コーヒー牛乳 or りんごジュース から 選びます。

8月 献立表

8/30水	夏野菜カレー	○	じゃこサラダ	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、揚げ油、ごま、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、りんご、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、もやし、キャベツ、きゅうり	601 kcal 20.1 g 21.7 g 2.0 g
8/31木	冷やし中華そば	○	じゃがいももち	たまご、さば節、豚肉、牛乳、チーズ	生中華めん、ごま油、ごま油、さとう、じゃがいも、でんぷん、揚げ油	きゅうり、もやし、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、しょうが	590 kcal 24.7 g 26.4 g 3.0 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

夏に美味しい野菜

トマト、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、ズッキーニ、トウモロコシ、なす、枝豆、オクラ、モロヘイヤ、新しょうが、しそ(大葉)、みょうが

●○夏野菜をたくさん食べよう○●
夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、ビタミン類が豊富です。夏野菜は、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、夏バテの予防にも役立ちます。

