

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (火)	中華風うま煮 わかさぎのからあげ	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 絹厚揚げ わかさぎ(片栗粉付き)	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 土しょうが たけのこ 干しいたけ	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 酒 みりん
2日 (水)	なすの炒め煮 春雨スープ	精白米 油 砂糖 春雨 ラード	牛乳 豚ひき肉 豚肉	なす 青ねぎ 土しょうが にんにく 干しいたけ にんじん もやし 青ねぎ 土しょうが	ラー油 酒 酢 こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ こいロしょうゆ
3日 (木)	ラタトゥイユ コーンスープ ヨーグルト	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 水なす ズッキーニ 黄パプリカ トマト缶 にんにく 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	ケチャップ ローリエ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うすろしょうゆ コショウ
4日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 砂糖 里芋	牛乳 さば 白味噌 赤味噌 豆腐 うすあげ 鶏肉	土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ ささがきごぼう	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
7日 (月)	わかめご飯 セタにゅうめん 豚肉と野菜の香り炒め	精白米 そうめん 油	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) 鶏肉 かまぼこ うすあげ 豚肉	白菜 にんじん オクラ にんじん にら まいたけ にんにく	うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 塩 コチュジャン コショウ 酒
8日 (火)	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 ごま油 砂糖 すりごま	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん グリンピース にんじん キャベツ コーン	ソース ケチャップ ローリエ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ 酢 こいロしょうゆ 塩
9日 (水)	ガパオライス レタススープ	精白米 ごま油 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ レタス にんじん 玉ねぎ	塩 コショウ こいロしょうゆ 酒 豆板醤 オイスターソース バジル コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ うすろしょうゆ
10日 (木)	照り焼きミートボール かぼちゃと鶏肉のスープ	コッペパン 片栗粉 砂糖 油	牛乳 ミートボール 鶏肉	玉ねぎ しめじ かぼちゃ にんじん ピーマン 玉ねぎ	みりん こいロしょうゆ 白ワイン カレー粉 コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
11日 (金)	豚肉ときゅうりの塩昆布炒め なすのみそ汁	精白米 油	牛乳 豚肉 塩昆布 うすあげ みそ わかめ	きゅうり 土しょうが 青ねぎ 水なす 玉ねぎ しめじ	酒 うすろしょうゆ 削り節
14日 (月)	中華丼 にら玉スープ	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 卵	にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ にら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ	酒 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース 鶏がら 酒 うすろしょうゆ 塩 中華スープ
15日 (火)	鶏肉のさっぱり煮 担々スープ パインコンポート	コッペパン 砂糖 米粉麺 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	にんにく 土しょうが にんじん にら 白菜 緑豆もやし にんにく 土しょうが パインコンポート	酢 こいロしょうゆ 中華スープ 豆板醤 鶏がら 塩 こいロしょうゆ
16日 (水)	夏野菜のカレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす 福神漬け 大根 にんじん	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
17日 (木)	ツナスパゲッティ オレンジポンチ	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ みかん缶 黄桃缶 オレンジジュース アロエ缶	塩 コショウ うすろしょうゆ

8月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
26日 (火)	ミートスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 香りごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす キャベツ コーン にんじん	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
27日 (水)	プルコギ 中華スープ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油 春雨 片栗粉	牛乳 牛肉 わかめ	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しょうが 白菜 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
28日 (木)	鶏肉と大豆のカレー炒め チンゲン菜のスープ	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	牛乳 大豆 鶏肉 卵	さやいんげん チンゲン菜 にんじん 白ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし 土しょうが しめじ	カレー粉 こいロしょうゆ みりん 酒 塩 コショウ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
29日 (金)	鶏そぼろごはん ごま風味みそ汁	精白米 油 砂糖 ねりごま	牛乳 鶏ひき肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	土しょうが グリンピース 大根 えのきたけ みつば	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節

7・8月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	613	23.9	19.6	2.5	306	75	1.8	211	0.53	0.57	18	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上