

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 (水)	セルフチキンライス レタススープ	精白米 油	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン	塩 コショウ ケチャップ コンソメ
		油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロシようにゆ
2日 (木)	ハ宝菜 わかさぎのからあげ	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロシようにゆ
		揚げ油	わかさぎ(片栗粉付き)		
3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	土しょうが きゅうり	酒 うすロシようにゆ
			うすあげ わかめ みそ	水なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
6日 (月)	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	コッペパン いちごジャム じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ ローリエ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
		ごま油 砂糖 すりごま	ツナ油漬け	にんじん キャベツ コーン	酢 こいロシようにゆ 塩
7日 (火)	菜飯 セタにゅうめん 豚肉と野菜の香り炒め	精白米	牛乳	炊き込み用青菜(味付)	
		そうめん	鶏肉 かまぼこ うすあげ	白菜 にんじん オクラ	うすロシようにゆ 削り節
8日 (水)	中華丼 わかめスープ	油	豚肉	にんじん にら まいたけ にんにく	こいロシようにゆ 塩 コチュジャン コショウ 酒
		精白米 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ	酒 中華スープ こいロシようにゆ オイスターソース
9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	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水なす ズッキーニ 黄パプリカ トマト缶 にんにく	ケチャップ ローリエ 塩 コショウ
		油	豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うすロシようにゆ コショウ
10日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロシようにゆ
		里芋	豆腐 うすあげ 鶏肉	大根 にんじん 青ねぎ ささがきごぼう	うすロシようにゆ 削り節
13日 (月)	ピビンバ にら玉スープ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 にんじん 大豆もやし 小松菜 青ねぎ	塩 こいロシようにゆ ラー油
		片栗粉	卵	にら にんじん たけのこ えのきたけ	鶏がら 酒 うすロシようにゆ 塩 中華スープ
14日 (火)	鶏肉のさっぱり煮 坦々スープ ミニゼリー	コッペパン 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが	酢 こいロシようにゆ
		米粉麺 ごま油 ねりごま	豚ひき肉 赤みそ	白菜 緑豆もやし にんじん にら にんにく 土しょうが ミニゼリー(りんご・ピーチ)	鶏がら こいロシようにゆ 塩 中華スープ 豆板醤
15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	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす 福神漬け	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
		和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
16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	塩 コショウ うすロシようにゆ
				みかん缶 黄桃缶 オレンジジュース アロエ缶	

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 (水)	鶏そぼろごはん みそ汁	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉	土しょうが グリンピース	みりん こいロシようにゆ 塩
			わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
27日 (木)	イタリアンスパゲッティ 枝豆サラダ	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	塩 コショウ ケチャップ ソース コンソメ
		油 すりごま ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ハム	枝豆 キャベツ にんじん	うすロシようにゆ 酢
28日 (金)	プルコギ 中華スープ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しょうが	こいロシようにゆ
		春雨 片栗粉	わかめ	白菜 にんじん 青ねぎ	鶏がら うすロシようにゆ 中華スープ 塩 コショウ
31日 (月)	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ	精白米 油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 大豆	土しょうが 玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ 米粉カレールウ ケチャップ ソース
		イタリアンドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩

7・8月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	615	24.3	18.7	2.5	313	75	1.8	221	0.52	0.55	20	3.7
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