



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
1 (月)	主食 ごはん	こめ				623 24.2
	おかず なす入りマーボー豆腐	あぶら さんおんとう こまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	なす にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが たら	トウバンジャン さけ しょうゆ オイスターソース	
	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう			
2 (火)	主食 枝豆ごはん	こめ あぶら		えだまめ	こぶちや みりん しお さけ しょうゆ	649 22.3
	おかず さばの竜田揚げ	でんぷん さとう あぶら	さば	しょうが	しょうゆ しお かつおエキス こんぶエキス	
	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう			
3 (水)	主食 黒パン	こむぎこ こととう ビートとう マーガリン タピオカでんぷん	だっしふんにゅう こむぎたんぱく		しお	608 21.9
	おかず メヌード (ウイナー)	じゃがいも あぶら (さとう)	ぶたにく ウイナー ひよこめめ (ぶたにく)	たまねぎ にんじん にんにく あかピーマン ホールトマト	しょうゆ クチャップ パプリカ チキンスープ しお こしょう ローリエ (しお)	
	牛乳 牛乳	あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう	なつみかん キャベツ きゅうり	す しお こしょう	
4 (木)	主食 ごはん	こめ				588 23.7
	おかず えびと豆腐のチリソース煮	さんおんとう あぶら でんぷん	えび とうふ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	チキンスープ しょうゆ チリパウダー クチャップ しお	
	牛乳 牛乳	あぶら さんおんとう	かいそうミックス ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ホールコーン	しょうゆ す	
5 (金)	主食 ござつね寿司	こめ さんおんとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん かんぴょう	さけ しお す しょうゆ みりん	635 24.4
	おかず 厚焼き卵	さとう でんぷん あぶら	たまご		だし す しお しょうゆ	
	牛乳 牛乳	さとう さんおんとう	かいそうミックス ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ホールコーン	しょうゆ す	
8 (月)	主食 ごはん	こめ				614 21.2
	おかず じゃがいもの肉みそソース こまだれサラダ	じゃがいも あぶら さんおんとう さんおんとう あぶら こま	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ほししいだけ もやし きゅうり キャベツ にんじん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ す	
	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう			
9 (火)	主食 ジャージャー麺 中華めん	こむぎこ				653 26.7
	おかず 汁	さんおんとう あぶら でんぷん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいだけ	さけ しょうゆ チキンスープ みりん トウバンジャン	
	牛乳 牛乳	大豆と夏野菜の唐揚げ 冷凍みかん	こむぎこ あぶら	だいたい	ゴーヤ かぼちゃ みかん	
10 (水)	主食 ごはん	こめ				642 25.3
	おかず うずら卵と生揚げの甘酢煮	さんおんとう でんぷん	なまあげ ぶたにく うずらたまご	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいだけ しめじ	チキンスープ しょうゆ さけ クチャップ しお す	
	牛乳 牛乳	春雨サラダ	はるさめ さんおんとう あぶら	もやし キャベツ きゅうり	しお しょうゆ す	
11 (木)	主食 コッペパン・スライス	こむぎこ マーガリン さとう	だっしふんにゅう こむぎたんぱく			636 28.0
	おかず スラッピージョー (デミグラスソース)	あぶら デミグラスソース パンこ (しょうしんこ ラード あぶら)	ぶたにく だいたい (ぶたにく)	にんにく たまねぎ にんじん しめじ (たまねぎ トマトペースト にんにく にんにく)	クチャップ チリパウダー ナツメグ しお こしょう ソース ぶどうしゆ チキンスープ (あかワイン しお チキンエキス ポークエキス ナツメグ)	
	牛乳 牛乳	じゃがいものスープ煮 (ベーコン)	じゃがいも あぶら (さとう)	とりにく ベーコン (ぶたにく)	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ しめじ	
12 (金)	主食 ジューシー (さつまあげ)	こめ あぶら (でんぷん さとう あぶら)	ぶたにく こんぶ さつまあげ (たら イトヨリ ホック エソ)	ほししいだけ たら	さけ しお チキンスープ しょうゆ みりん しお オイスターソース (しお)	631 27.3
	おかず まんだいの黒糖かりん揚げ	でんぷん あぶら くらざとう	まんたい		しょうゆ みりん	
	牛乳 牛乳	もすくスープ パインアップル	こま あぶら さとう	とりにく もすく	ねぎ にんじん たけのこ ホールコーン ほししいだけ パインアップル	
16 (火)	主食 ごはん	こめ				578 24.0
	おかず カレーふりかけ	あぶら	ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく	カレーこ	
	牛乳 牛乳	ししゃもフライ ズッキーニとかぼちゃのみそ汁	パンこ こむぎこ ショートニング だいたいこ でんぷん あぶら	ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ スズッキーニ かぼちゃ さやいんげん	
17 (水)	主食 ごはん	こめ				605 23.8
	おかず 夏野菜チキンカレー	あぶら じゃがいも さんおんとう	とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ しょうが ホールトマト	カレーこ しお こしょう チキンスープ ローリエ ターメリック カルダモン クミン クローブ ガラムマサラ ナツメグ	
	牛乳 牛乳	枝豆ときゅうりのサラダ	こまあぶら さんおんとう	えだまめ きゅうり にんじん	す しょうゆ	

学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal

たんぱく質 21~33g

今月の平均栄養量

エネルギー 622kcal

たんぱく質 24.4g

\*加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キャリアオーバー等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの