





7月の献立表

月	火	水	木	金
3 ・ ごはん ・ えびしゅうまい ・ チンジャオロースー ・ きゅうりのちゅうかあえ ・ キャベツとほたてのスープ	4 ・ ごはん ・ アジのおこうじやき ・ すきこんぶのもの ・ こまつなのみそしる ・ バインヨーグルト	5 ・ ココアパン ・ とりにくのマスタードやき ・ にんじんグラッセ ・ カレーこふきいも ・ たまごととチーズのスープ	6 ・ ちゃんぽんラーメン ・ じゃがいものにくみそあえ ・ ゆでとうもろこし	7 【たなばた献立】 ・ ひじきごはん ・ ポテトコロッケ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ たなばたそうめんじる ・ ソーダゼリー
赤 えび 豚肉 ほたて 卵	赤 アジ 豚肉 凍り豆腐 豆腐 ヨーグルト	赤 鶏肉 卵	赤 豚肉 えび いか あさり なんと	赤 鶏肉 豚肉
黄 米 油 ごま	黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 パン バター じゃが芋	黄 中華麺 油 じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋 そうめん 麩
緑 たけのこ にんじん ピーマン 赤・黄ピーマン きゅうり キャベツ えのきだけ チンゲンサイ	緑 にんじん 大豆もやし たけのこ 玉ねぎ 小松菜	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきだけ 小松菜	緑 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ とうもろこし	緑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし おくら えのきだけ
548kcal 24.1g	556kcal 25.9g	570kcal 25.4g	569kcal 27.6g	625kcal 21.1g
10 ・ ねぎしおぶたどん ・ ひじきサラダ ・ あぶらふみそしる	11 ・ ごはん ・ かつおのなんばんづけ ・ キャベツのおかかあえ ・ わかめじる ・ ぶどう	12 ・ しょくパン ・ メープルジャム ・ とりにくのレモンに ・ こまつなのソテー ・ ミネストローネ	13 ・ ごはん ・ なすいりマーボーどうふ ・ はるさめサラダ ・ ライチゼリー	14 ござんじゅぎょう 午前授業 
赤 豚肉 チーズ まぐろ水煮	赤 かつお 豆腐 油揚げ	赤 鶏肉 ベーコン 大豆	赤 豚肉 豆腐 ハム	
黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 麩	黄 パン メープルジャム じゃが芋	黄 米 油 ごま ゼリー	
緑 ねぎ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん だいこん	緑 ねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん ぶどう	緑 レモン 小松菜 とうもろこし にんじん キャベツ トマト キャベツ	緑 ねぎ たけのこ にんじん しいたけ なす いら 玉ねぎ もやし きゅうり	
606kcal 25.3g	554kcal 27.1g	612kcal 25.9g	632kcal 24.5g	
17 うみのひ 海の日 	18 ・ むぎごはん ・ いかのしょうがじょうゆやき ・ じゃがいものそぼろに・ミニトマ ・ いらたまじる ・ ゴールドキウイ	19 【夏バテ予防献立】 ・ ごはん ・ ぶたにくのこうみやき ・ ゴーヤチャンプルー ・ もずくスープ ・ シークワーサーゼリー	20 【夏バテ予防献立】 ・ なつやすいかレーライス ・ わかめサラダ ・ こだますいか	【7.8月の平均米量】 (小 / 中・高) エネルギー… 591kcal / 744kcal たんぱく質… 25.1g / 30.3g 脂 質 … 18.1g / 20.8g 塩 分 … 2.5g / 3.1g 
	赤 いか 豚肉 卵 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 豚肉	
	黄 米 麦 油 じゃが芋	黄 米 油	黄 米 油 じゃがいも	
	緑 玉ねぎ にんじん ミニトマ グリンピース いら えのきだけ キウイフルーツ	緑 ねぎ にかがり もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきだけ	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり すいか	
	539kcal 24.7g	635kcal 27.9g	644kcal 21.8g	



8月の献立表



28 ぜんごうしゅうかい 全校集会 	29 ・ ポークハヤシライス ・ カレードレッシングサラダ ・ れいとうもも	30 ・ ごはん ・ のりたまふりかけ ・ さんりくさんぎんざけメンチカツ ・ にくやさしいため ・ はるさめのすましじる	31 ・ ごはん ・ ぶたにくのうめマヨやき ・ きりほしだいこんのカレーに ・ なすのみそしる ・ なし	 まめに水分はじょう
	赤 豚肉	赤 卵 銀鮭 豚肉 豆腐 鶏肉	赤 豚肉 豆腐	
	黄 米 油	黄 米 油 春雨	黄 米 マヨネーズ	
	緑 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり アスパラ もも	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン おくら えのきだけ	緑 切干大根 にんじん しいたけ なす えのきだけ ねぎ なし	
	621kcal 20.9g	539kcal 23.9g	636kcal 28.0g	

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。ぜひご覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、6月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。