

献立名		主な材料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価
日付	※材料等の都合により、献立を予告なく変更する場合があります。予め御了承ください。	【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
7月		肉・魚・卵・大豆	乳・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	食塩相当量(g)
1 火	ごはん					米		633
	◆アジあおさフライ（ソース）	アジ	あおさ			パン粉 でん粉	油	23.7
	切りほし大こんのいために	豚肉 さつま揚げ		にんじん ほうれん草	切干大根 しいたけ	砂糖	油	21.1
	なすときぬさやのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		さやえんどう	なす 玉ねぎ			2.6
	■牛にゅう		牛乳					
2 水	ごはん					米		638
	セルフジャンバラヤのぐ	鶏肉 ウインナー		ピーマン トマト にんじん 唐辛子	玉ねぎ とうもろこし にんにく		油	27.6
	●プレーンオムレツ	鶏卵				でん粉	油	19.8
	コンソメ野さいスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	油	2.1
	■牛にゅう		牛乳					
3 木	ごはん					米		669
	▲ねぎしおぶたどんのぐ	豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし ねぎ にんにく レモン	砂糖 でん粉	ごま ごま油	25.9
	◆ポークしゅうまい（2こ）	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		20.7
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ		油	2.1
	■牛にゅう		牛乳					
4 金	◆■コッペパンスライス		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	608
	セルフツナマヨサンドのぐ	ツナ			きゅうり		卵不使用マヨネーズ	26.2
	夏野さいのミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ なす セロリー 枝豆 とうもろこし にんにく	じゃがいも 砂糖	油	23.4
	■ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		2.2
	■牛にゅう		牛乳					
七夕献立 7 月	ごはん					米		648
	セルフガパオライスのぐ	鶏肉		にんじん ピーマン 唐辛子 バジル	玉ねぎ にんにく レモン	砂糖	油	22.8
	◆星形コロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	豚脂 油	20.2
	●セタじる	かまぼこ 錦糸卵		にんじん オクラ	大根 ねぎ			2.1
	セタデザート				みかん ぶどう	砂糖		
8 火	■牛にゅう		牛乳					
	ごはん					米		623
	■チーズ入りトマトハンバーグ	豚肉 鶏肉	粉チーズ	トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	豚脂	22.2
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	20.6
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ		油	2.2
9 水	■牛にゅう		牛乳					
	ごはん					米		611
	モロのカレーじょうゆやき	モロ					油	27.7
	肉野さいいため	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし にんにく しょうが	でん粉	油	15.4
	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		2.3
10 木	■牛にゅう		牛乳					
	ごはん					米		624
	●▲トマトの中か風たまごとじ	鶏肉 鶏卵		トマト にら	玉ねぎ きくらげ	砂糖	油 ごま油	27.7
	ひややっこ（しょうゆ）	豆腐						19.3
	米このワントンスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし しいたけ	米粉ワンタン	油	2.4
11 金	■牛にゅう		牛乳					
	◆■シェル型パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	620
	◆メンチカツ（ソース）	豚肉 鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	23.6
	マヨキャベツ				キャベツ		卵不使用マヨネーズ	26.4
	■コーンチャウダー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく	米粉	油	2.4
14 月	■牛にゅう		牛乳					
	ごはん					米		646
	いわしのみそに	いわし みそ				砂糖 でん粉		24.0
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	春雨 砂糖		17.0
	とりしお肉じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ（こんにゃく）	じゃがいも 砂糖	油	2.0
15 火	■牛にゅう		牛乳					
	ごはん					米		618
	▲のりふりかけ		のり			砂糖	ごま	23.0
	●あつやきたまご	鶏卵				砂糖 でん粉	油	23.6
	ゆかりあえ			にんじん ゆかり	もやし きゅうり			2.2
16 水	■牛にゅう		牛乳					
	こおりどうふのとうにゅうじる	凍り豆腐 豆乳 みそ		にんじん ほうれん草	ねぎ			
	ごはん					米		619
	夏野さいのキーマカレー	鶏肉		ピーマン トマト 唐辛子	玉ねぎ なす 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが りんご レーズン レモン 白ワイン	米粉	油	22.0
	ふくじんづけ			しその葉	大根 きゅうり なす 蓮根 しょうが			10.9
17 木	■牛にゅう		牛乳					
	マリネ風サラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	もやし レモン	砂糖	油	2.2
	■のむヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
	◆バックうどん					うどん		684
	おきなわそば風うどんのしる	豚肉 さつま揚げ		チンゲン菜 にんじん	ねぎ きくらげ しょうが		油	20.3
18 金	■牛にゅう		牛乳					
	◆春まき	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 豚脂 ショートニング	26.8
	▲パンパンジーサラダ	鶏肉 みそ		にんじん 唐辛子	もやし きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく レモン	砂糖	ごま ごま油	2.5
	給食はありません。	夏（6～8月頃）が旬の食品 ※地域や品種によって異なります。 【緑黄色野菜】しそ(大葉)、トマト、ミニトマト、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、さやいんげん、ゴーヤ、ししとう、モロヘイヤ、オクラ、バジル 【淡色野菜他】レタス、とうもろこし、なす、ズッキーニ、セロリー、きゅうり、にんにく、みょうが、らっきょう、枝豆、きくらげ 【果物類】スイカ、メロン、マンゴー、ブルーベリー、ラズベリー、桃、プラム、アプリコット、ライチ、パイナップル、イチジク、ぶどう 【魚介類】アジ、アユ、イワシ、アナゴ、カジキマグロ、カマス、カワハギ、カンパチ、キス、スズキ、タチウオ						
	給食はありません。							
28 木	給食はありません。							
	◆バックうどん					うどん		662
	セルフサラダうどんのぐ（めんつゆ）	ツナ	わかめ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり		卵不使用マヨネーズ	21.5
	野さい入り肉だん子（1,2年1こ、3年～2こ）	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ りんご ねぎ しょうが キャベツ 枝豆	砂糖 でん粉	豚脂 油	18.0
	フルーツアセロラゼリーあえ				みかん パイン 桃 アセロラ りんご	砂糖		2.7
29 金	■牛にゅう		牛乳					
	◆バックうどん					うどん		662
	セルフサラダうどんのぐ（めんつゆ）	ツナ	わかめ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり		卵不使用マヨネーズ	21.5
	野さい入り肉だん子（1,2年1こ、3年～2こ）	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ りんご ねぎ しょうが キャベツ 枝豆	砂糖 でん粉	豚脂 油	18.0
	フルーツアセロラゼリーあえ				みかん パイン 桃 アセロラ りんご	砂糖		2.7