



7・8月

こんだてよいひょう



日付	こ ん だ て め い			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						行事等
						血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどんのぐ あつやきたまご ゆでやさ		610 22 18.2 1.2	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	ねぎ えだまめ キャベツ ホールコーン	こめ サラダあぶら	さとう	
2 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あかうおのかすづけやき やさいのにんにくじょうゆあえ ひじきのいりに	ほ	696 25.6 16.7 2.1	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	あかうお さつまあげ	もやし にんじん えだまめ	キャベツ にんにく	こめ ごまあぶら さとう	むぎ サラダあぶら	好き嫌 い克服 (海藻)
3 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	なつやさカレー フルーツポンチ	ほ	707 18.9 17.1 1.6	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ	なす かぼちゃ にんにく みかん	たまねぎ ピーマン トマト パイン	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	
4 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのバーベキューソースかけ サラダ みそしる		608 26.3 15.2 2.2	ぎゅうにゅう かいそう みそ	ぶたにく わかめ かつおぶし	しょうが にんにく りんご とうもろこし	レモン ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう じゃがいも	
5 (金)	こめこ パン チョコクリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグケチャップソース ゆでやさ サマーシチュー	ほ	655 28.2 26.4 2.4	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	キャベツ にんじん トマト	もやし たまねぎ にんにく	こめこパン さとう じゃがいも	チョコ サラダあぶら	
8 (月)	すめし	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフごもくちらしずしのぐ たなばたじる たなばたゼリー(レモン・ぶどう)	ほ	699 26.8 18.3 2.6	とりにく ぎゅうにゅう	たまご なると	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ	こめ さとう きざみこんに そうめん	むぎ あぶらあげ サラダあぶら ゼリー	たなばた
9 (火)	むぎいり ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	さばのいそふうみやき ゆでやさ ぶたにくとじゃがいものにつけ		687 28.2 17.6 1.9	ぎゅうにゅう みそ	さば ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん とうもろこし えだまめ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら	
10 (水)	じゅう ろっこく ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	みやっこランチぎょうざ からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	ほ	657 20.7 17.3 1.9	ぎゅうにゅう かまぼこ くろまめ	とりにく だいず あずき	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	こめ サラダあぶら マスカットゼリー もちきび わはとむぎ	おしむぎ はるさめ くろまい あかまい	夏の 宮っこ ランチ
11 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそぼろどんのぐ やさいのちゅうかあえ みそしる		667 32.4 19.3 2.6	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ しいたけ もやし きくらげ	にんじん えだまめ キャベツ	こめ さとう	むぎ あぶらあげ	
12 (金)	コッペ パン いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのラタトゥイユ ポテのチーズに	ほ	648 32.7 18.4 2.3	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく チーズ	いちご ピーマン トマト オレガノ	なす たまねぎ にんにく パセリ	コッペパン じゃがいも	オリーブオイル マーガリン	
16 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	ほ	690 24.3 21.8 2.1	ぎゅうにゅう さつまあげ	いわし	しょうが キャベツ にんじん	ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
17 (水)	わかめ ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたしゃぶ ひややっこ みそしる		620 28.5 16.2 2.8	わかめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな	もやし にんじん	こめ じゃがいも	むぎ	
18 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	トマたまどんのぐ タイピーエン	ほ	648 29.2 18.6 2.3	ぎゅうにゅう たまご いか なると	とりにく ぶたにく むきえび わかめ	たまねぎ えだまめ はくさい たけのこ	トマト にんにく にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ はるさめ	トマト きゅうりよく めあて
19 (金)	クロック ムッシュ	ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ ゆでやさフレンチドレッシング とうにゅうブラマンジェ	ほ	654 30 24.6 2.9	ロースハム ぎゅうにゅう ベーコン	チーズ ぶたにく とうにゅう	にんじん キャベツ さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン サラダあぶら	じゃがいも	パリ オリンピック 応援献立
なつやすみ												
8/29 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 ココアのもと	ひきにくとなすのトマトカレー ゆでやさ ごまなしミニフィッシュ	ほ	696 24.4 20.4 1.8	かたくちいわし ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく トマト なす キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ はるさめ	げんきに とうこう しょう
30 (金)	まるパン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフてりやきチキンサンド ゆでやさ たまごスープ		632 28.1 26.3 2.7	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん セロリー	もやし たまねぎ	まるパン でんぶん じゃがいも	さとう サラダあぶら	
					7月分 平均値	エネルギー660kcal, タンパク質25.9g, 脂質18.8g, 塩分2.2g						
* 都合により献立を変更する場合があります。 * 献立表には主な材料を掲載しています。					中学年の 給食1食 分の栄養 摂取基準 値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g～32.5g)(脂質14.4g～21.6g)						

