



日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養素	
		黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー(kcal)	しじつ脂質(g)
		熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	からだの調子を整える	たんぱく質	えんぶん塩分(g)
1 月	牛乳 セルフ鶏そぼろ 野菜の中華あえ かんぴょうの卵とじ汁	米, 麦, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 大豆, 卵 味噌, かつお節	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ほうれん草 グリーンピース, きゅうり, かんぴょう, もやし, ねぎ	641	16.3
2 火	牛乳 ★トマトメニュー★ ポークソテーアップルソースがけ トマトとかぶのスープ こんにやくサラダ(手作り中華ドレッシング)	米, 麦, 砂糖, ごま油 こんにやく	牛乳, 豚肉, 海藻サラダ 鶏肉	たまねぎ, トマト, きやべつ, とうもろこし もやし, にんじん, りんご	650	22.6
3 水	牛乳 いかのチリソースがけ とうがんスープ ゆで野菜(韓国風ドレッシング)	米, 麦, でん粉, ごま油 サラダ油, 砂糖, ごま	牛乳, いか, 鶏肉	にんにく, しょうが, トマト, ねぎ, 冬瓜 にんじん, 干しいたけ, チンゲン菜	619	18.0
4 木	牛乳 ブルーベリージャム 鶏肉のラ外ウイユ ポテトのチーズ煮	コッペパン, じゃがいも, 砂糖 オリーブオイル, マーガリン	牛乳, 鶏肉, ベーコン チーズ	ズッキーニ, なす, ピーマン, パセリ, ブルーベリー 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ, トマト, にんにく	654	18.6
5 金	牛乳 ★七夕メニュー★ セルフ五目ちらしずし 七夕汁 七夕デザート	米, 麦, 砂糖, こんにやく サラダ油, そうめん, でん粉	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 卵 蒲鉾, かつお節, 寒天	たけのこ, しいたけ, にんじん, ごぼう かんぴょう, 枝豆, 小松菜 みかん, レモン, ぶどう	670	17.3
8 月	牛乳 発芽玄米 味の和風マリネ おひたし 入りご飯 味噌汁	米, 発芽玄米, でん粉, 砂糖 じゃがいも, サラダ油	牛乳, あじ, 味噌, かつお節	たまねぎ, 小松菜, きやべつ, なす さやいんげん, にんじん	642	19.5
9 火	牛乳 ★図書コラボ給食①～中国★ プルコギ風炒め物 タイピーエン	米, 麦, 砂糖, ごま油 サラダ油, ごま, 春雨	牛乳, 鶏肉, ほたて なると, わかめ, 豚肉	にんにく, しょうが, にんじん, にら, たまねぎ もやし, しめじ, たけのこ, キャベツ	631	18.4
10 水	牛乳 ★宮っ子ランチ 平和を願って大いちょう献立★ 十六穀 宮っ子ランチ餃子 からしあえ ご飯 餃子の皮, 小麦粉, でん粉 大いちょう汁 マスカットゼリー	米, 十六穀, サラダ油, 春雨 餃子の皮, 小麦粉, でん粉 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 蒲鉾 かつお節	きやべつ, にら, 玉ねぎ, ねぎ, しょうが, もやし しょうが, にんにく, かんぴょう, きゅうり, 大根 にんじん, 小松菜, ぶどう	655	17.3
11 木	牛乳 ツナトースト ナムル キャベツのスープ	食パン, マヨネーズ, ごま油	牛乳, ツナ, 鶏肉	たまねぎ, パセリ, マッシュルーム ほうれん草, もやし, にんじん, キャベツ	571	20.7
12 金	牛乳 麦入りご飯 夏野菜カレー フルーツポンチ	米, 麦, サラダ油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, チーズ	なす, 玉ねぎ, ズッキーニ, かぼちゃ, トマト ピーマン, にんじん, みかん, パイナップル, もも マスカット	685	16.9
16 火	牛乳 麦入りご飯 ササミチーズフライ さつぱりあえ もずくスープ	米, 麦, サラダ油, パン粉 小麦粉	牛乳, 鶏肉, のり, もずく チーズ	小松菜, きやべつ, たけのこ, しょうが, ねぎ にんじん, みつば, しいたけ	592	17.4
17 水	牛乳 わかめご飯 豚しゃぶ 冷奴 味噌汁	米, 麦, じゃがいも ごま	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ 味噌, かつお節, わかめ	きやべつ, もやし, きゅうり, にんじん 小松菜	637	17.0
18 木	牛乳 ★図書コラボ給食②～日本★ 焼き魚(さばの文化干し) ひじきの炒り煮 麦入りご飯 野菜のにんにく醤油あえ	米, 麦, こんにやく, 中ざら ごま油, サラダ油	牛乳, さば, ひじき, 鶏肉 さつま揚げ	もやし, きやべつ, にんじん にんにく, グリンピース	615	19.3
19 金	牛乳 ★図書コラボ給食③～フランス★ イチゴジャム, クロケット, ミネストローネ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ブラマンジェ風デザート	米粉パン, サラダ油, パン粉 じゃがいも, スパゲティ	牛乳, 豚肉	キャベツ, にんじん, もやし, 玉ねぎ, セロリー トマト, いちご	717	28.3

中学年児童(3, 4年生)1人1回当たりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g・脂質 14.4~21.7g ・塩分 2.0g



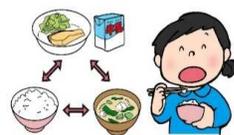
へいぎんち
平均値

641	17.8
23.8	2.2

7月の給食目標

暑さに負けず、
しっかり食べよう!

主食(ごはん・パン・麺)
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
汁物を交互に食べよう!



素米(さくべい)

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

