

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量				
		しゅよく・のみもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー わかめサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	油 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 ハム わかめ	キャベツ・ズッキーニ・にんにく たまねぎ・にんじん・赤ピーマン とうもろこし・えだまめ・なす りんご・きゅうり・黄ピーマン	665	23.8	16.8	2.7
4	火	コッペパン ぎゅうにゅう	コーングラタン スラッピージョー フルーツポンチ {パイナップル・もも・みかん・りんご・ぶどう・とうもろこしが入っています}	パン さとう	油 ぶた肉	牛乳 だいた	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ トマト パインアップル みかん おうとう	687	26.4	22.6	1.9
5	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのあげに おかかあえ にくじゃが アセロラミルクゼリー	米 じゃがいも でんぱん	さとう 油 かつお節 ぶた肉	牛乳 あじ	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ えだまめ	653	27.0	14.8	1.8
6	木	しよくばん いちごジャム ぎゅうにゅう	ナゲット(2こ) アスパラサラダ ミネストローネ	パン マカロニ さとう	ジャム じゃがいも 油	牛乳 ベーコン ぶた肉	とり肉 だいず アスパラガス キャベツ きゅうり セロリ にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	628	25.1	21.7	2.4
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	ほしのハンバーグだいこんおろしソース ブロッコリーサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	米 でんぱん 油	さとう クイツティオ ごま	牛乳 かまぼこ ぶた肉	大根 ブロッコリー にんじん きゅうり もやし 長ねぎ こまつな えのきたけ	656	25.2	18.1	2.1
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのかんこくふうみやき やさいとこんがのサラダ キムチチゲ	米 ごま油	さとう 油	牛乳 こんが 豆腐 とり肉	さば ハム みそ にんじん・きゅうり・たけのこ キャベツ・とうもろこし・ごぼう・にら えのきたけ・長ねぎ・大根・もやし こまつな・はくさい・ほうれんそう	656	27.7	25.5	2.0
11	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	あじのハーブやき キャベツとコーンのサラダ パンネミートソース	パン 油 パン粉	ペンネ さとう	牛乳 ハム	あじ ぶた肉 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	609	31.0	19.6	2.8
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ チンジャオロース ちゅうかコンスープ	米 さとう でんぱん	油 ごま油	牛乳 ハム	ぶた肉 豆腐 にんにく しょうが 青ピーマン たけのこ にんじん・長ねぎ・たまねぎ とうもろこし・こまつな・キャベツ	663	26.3	23.8	2.2
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ミニチキンレモンハーブ(2こ) まめのサラダ(ごまドレッシング) ポテトスープ	パン じゃがいも	ごま 油	牛乳 ぶた肉 とり肉 赤いんげん豆	青えんどう豆 キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう	641	27.4	22.8	2.8
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	やきぼうぎょうざ ナムル マーボー豆腐	米 さとう ごま油	ごま 油 でんぱん	牛乳 ぶた肉 みそ	ハム 豆腐 ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが・たまねぎ・キャベツ 干しいたけ・長ねぎ・にら	640	27.5	18.5	2.5
18	火	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	さわらのあおしそさいきょうやき ごまあえ けんちんじる はちみつレモンゼリー	米 ごま	さとう さといも	牛乳 とり肉 みそ	さわら 豆腐 油揚げ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	657	26.4	15.4	2.1
19	水	ごはん ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ わふうサラダ とんじる シークワーサーゼリー	米	さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	ハム 豆腐 とり肉 キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 長ねぎ たまねぎ	660	27.0	19.4	2.3
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク ゆでとうもろこし ミニピーチゼリー	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし	614	21.2	16.2	1.7

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載していません。

平均値	648 kcal	26.3 g	19.6 g	2.3 g
		16 %	27 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合
※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。

7月期の給食費の振替日は、
7月31日(月)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



小学校給食(中学年)の
1食あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

! 夏野菜を食べよう!

夏野菜とは、春に種をまいて、夏から初秋にかけて収穫する野菜を夏野菜といいます。



とうもろこし 疲労回復効果
のあるビタミンB1が豊富に含まれて
います。また、皮膚や粘膜の炎症、目
の充血を改善させる効果のある栄養素
も豊富に含んでいます。

きゅうり 95%以上が水分で
できています。栄養がないと思われがち
ですが、カリウムが含まれており、夏
ばて予防の他に高血圧や動脈硬化予防
にも効果的です。

