



# 7・8月 こんだてひょう

| 日(曜) | こんだてめい              |     | 体を作るもとなる食品(赤)                                  |  | 体の調子をととのえるもとなる食品(緑)     |   | エネルギーのもとになる食品(黄)                                    |  | 熱量(kcal)<br>蛋白質(g)<br>食塩相当量(g)         |                     |                    |
|------|---------------------|-----|--|--|-------------------------|---|---|--|--|---------------------|--------------------|
|      |                     |     | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                 | 牛乳・小魚<br>海そう                           | 色のこい野菜                  | その他の野菜・果物                                   | 穀類・芋類<br>砂糖   | 油脂<br>種実類  |  |                     |                    |
| 1月   | こぎつね<br>ごはん         | 牛乳  | あつやきたまご<br>ごまチーズあえ<br>じゃがいもとたまねぎのみそしる<br>リングパン | だいす たまご<br>あぶらあげ<br>とりにく<br><b>みぞ</b>  | 牛乳<br>カッテージチーズ<br>わかめ   | にんじん<br>ほうれんそう<br><b>さやいんげん</b>             | <b>たまねぎ</b><br><b>キャベツ</b><br>えのきだけ                 | もやし<br>えだまめ<br>パイン                               | 米<br>むぎ<br>さとう<br><b>じゃがいも</b>         | あぶら<br>ごま           | 597<br>25.3<br>2.5 |
| 2火   | ごはん                 | 牛乳  | さばたつたのユウリンチーソース<br>パンパンジーサラダ<br>とんじる           | さば<br>とりにく<br>ぶたにく<br><b>みぞ</b>        | 牛乳                      | にんじん<br>みずな<br>パプリカ                         | <b>たまねぎ</b><br>もやし<br><b>ごぼう</b><br>しめじ             | <b>ねぎ</b><br><b>きゅうり</b><br>だいこん<br><b>こんにゃく</b> | 米<br>かたくりこ<br>さとう<br><b>じゃがいも</b>      | あぶら<br>ごまあぶら        | 646<br>25.8<br>1.7 |
| 3水   | チーズパン               | 牛乳  | タンドリーチキン<br>ビーンズポテトサラダ<br>ABCスープ<br>メロン        | とりにく<br>だいす てぼうまめ<br>きんとときまめ<br>ウインナー  | 牛乳<br>ヨーグルト             | にんじん<br>こまつな                                | <b>たまねぎ</b><br><b>キャベツ</b><br>しめじ                   | <b>きゅうり</b><br><b>コーン</b><br>メロン                 | パン<br><b>じゃがいも</b><br>さとう<br>マカロニ      | あぶら<br>/1/2egg マネース | 656<br>35.2<br>2.8 |
| 4木   | ごはん                 | 牛乳  | たれつきとりつくね<br>いそあえ<br>なめこじる<br>のりしおポテト          | とりにく<br>とうふ だいす<br><b>みぞ</b><br>ぶたにく   | 牛乳<br>のり<br>わかめ<br>あおのり | にんじん<br>ほうれんそう                              | <b>たまねぎ</b><br>なめこ<br>だいこん                          | <b>キャベツ</b><br>もやし                               | 米<br>さとう こむぎこ<br>かたくりこ<br><b>じゃがいも</b> | あぶら                 | 597<br>22.3<br>1.8 |
| 5金   | くセタ<br>ちらしずし        | 牛乳  | ホッケみりんぼし<br>ごまあえ<br>たなばたじる<br>フルーツみずまんじゅう      | とりにく<br>ホッケ<br>かまぼこ                    | 牛乳                      | にんじん<br><b>さやいんげん</b><br>こまつな<br><b>オクラ</b> | <b>たまねぎ</b><br><b>かんぴょう</b><br>もやし みかん<br><b>ねぎ</b> | <b>しいたけ</b><br>だけのこ<br><b>キャベツ</b><br>えのきだけ      | 米<br>むぎ ふ<br>さとう かんてん<br>みずまんじゅう       | あぶら<br>ごま           | 570<br>26.7<br>2.1 |
| 8月   | コーン<br>ピラフ          | 牛乳  | あつあげのピザやき<br>ブロッコリーのシーザーサラダ<br>レタスのスープ         | あつあげ<br>とりにく<br>だいす                    | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ                      | <b>たまねぎ</b><br><b>キャベツ</b><br><b>きゅうり</b><br>しめじ    | <b>コーン</b><br>マッシュルーム<br><b>レタス</b>              | 米<br>はつがげんまい<br>さとう                    | あぶら<br>バター          | 588<br>23.6<br>2.8 |
| 9火   | ごはん                 | 牛乳  | マスタミナやき<br>うめのかおりあえ<br>にくじゃが                   | <b>ます</b><br>ぶたにく                      | 牛乳                      | にんじん<br>みずな                                 | <b>たまねぎ</b><br>うめ<br>えだまめ<br><b>しいたけ</b>            | だいこん<br><b>きゅうり</b><br>しらたき                      | 米<br><b>じゃがいも</b><br>さとう               | あぶら<br>ごま           | 568<br>28.1<br>1.8 |
| 10水  | まるパン<br>スライス        | 牛乳  | メンチカツ<br>チーズサラダ<br>ミネストローネスープ<br>オレンジ          | ぶたにく<br>ウインナー<br>ひよこまめ                 | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>パプリカ<br>ブロッコリー<br>トマト               | <b>たまねぎ</b><br><b>キャベツ</b><br><b>きゅうり</b><br>しめじ    | <b>キャベツ</b><br><b>きゅうり</b><br>グリーンピース<br>オレンジ    | パン<br><b>じゃがいも</b><br>マカロニ<br>パンこ      | あぶら                 | 652<br>26.6<br>2.6 |
| 11木  | 台湾献立<br>ルーロー<br>ハン  | 牛乳  | (ルーローハンのぐ)<br>はるさめサラダ<br>ルーワンタン<br>あんにんマンゴー    | ぶたにく<br><b>いか</b><br>あさり だいす<br>さかなすりみ | 牛乳                      | にんじん<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ                    | <b>たまねぎ</b><br>もやし<br><b>きゅうり</b><br><b>さくらげ</b>    | だけのこ<br><b>キャベツ</b><br>ほししいたけ<br><b>マンゴー</b>     | 米<br>はつがげんまい<br>さとう かたくりこ<br>はるさめ      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  | 619<br>31.4<br>2.4 |
| 12金  | スパゲティ<br>ミート<br>ソース | ジョア | (ミートソース)<br>イタリアンサラダ<br>バナナ                    | ぶたにく<br>ぶたしパー<br>だいす                   | ジョア                     | にんじん<br>みずな<br>ブロッコリー<br>パプリカ               | <b>たまねぎ</b><br><b>きゅうり</b><br><b>キャベツ</b><br>バナナ    | セロリー<br>マッシュルーム<br><b>コーン</b>                    | スパゲッティ<br>オリーブオイル                      | 617<br>26.1<br>1.8  |                    |

## 海の日

|     |                          |    |   |  |                    |                                      |  |                                  |                                |            |                    |
|-----|--------------------------|----|---|--|--------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------|------------|--------------------|
| 15月 |                          |    |   |  |                    |                                      |  |                                  |                                |            |                    |
| 16火 | はつが<br>げんまい<br>ごはん       | 牛乳 | あじフライ<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずくのスープ<br>ひとくちきゅうり   | <b>あじ</b><br>ぶたにく<br>やきとうふ<br>たまご          | 牛乳<br>もずく<br>かつおぶし | にんじん<br>チンゲンサイ                       | <b>たまねぎ</b><br>もやし<br><b>しいたけ</b><br><b>きゅうり</b> | ゴーヤ<br><b>さくらげ</b><br><b>コーン</b> | 米<br>はつがげんまい<br>さとう<br>パンこ     | あぶら        | 556<br>24.1<br>2.1 |
| 17水 | パインパン                    | 牛乳 | ビーンズミートグラタン<br>コーンサラダ<br>グリーンポタージュ<br>すいか   | だいす<br>てぼうまめ<br>きんとときまめ<br>しろいんげんまめ        | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>ブロッコリー<br>みずな パプリカ<br>ほうれんそう | <b>たまねぎ</b><br><b>すいか</b><br>パイン                 | <b>キャベツ</b><br><b>コーン</b>        | パン<br><b>じゃがいも</b><br>さとう      | あぶら<br>バター | 691<br>28.2<br>3.0 |
| 18木 | お魚大好き!<br>食育の日<br>ごはん    | 牛乳 | シイラのさいきょうやき<br>しそひじきあえ<br>ピリからみそしる<br>ミニトマト | <b>シイラ</b><br>ぶたにく<br>とうふ あさり<br><b>みぞ</b> | 牛乳<br>ひじき          | にんじん<br>パプリカ<br>ミニトマト                | <b>たまねぎ</b><br>えのきだけ<br><b>レタス</b>               | <b>きゅうり</b><br><b>キャベツ</b>       | 米<br>あぶら<br>ごま                 | あぶら<br>ごま  | 525<br>28.0<br>2.0 |
| 19金 | ゆうきのでる<br>カレー<br>(むぎごはん) | 牛乳 | (ゆうきのでるカレー)<br>シーフードマリネ<br>うみいろゼリー          | ぶたにく<br><b>いか</b><br>えび                    | 牛乳<br>ひじき          | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ               | <b>たまねぎ</b><br><b>きゅうり</b><br><b>キャベツ</b><br>レモン | アップルソース<br><b>キャベツ</b><br>パイン    | 米<br>むぎ<br><b>じゃがいも</b><br>ゼリー | あぶら        | 668<br>26.6<br>2.2 |

8月～夏休み中も毎日朝ごはんを食べよう! ~

|     |                       |    |   |                                      |                     |                                      |   |  |                             |              |                    |
|-----|-----------------------|----|---|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|---|--|-----------------------------|--------------|--------------------|
| 27火 | 奄美献立<br>けいはん          | 牛乳 | (チキンスープ)<br>とうふしゅうまい<br>からしあえ<br>ミニゼリー                  | たまご<br>とうふ<br>さかなすりみ<br>とりにく         | 牛乳<br>のり            | にんじん<br>ほうれんそう                       | <b>たまねぎ</b><br>もやし<br><b>とうがん</b>                       | ほししいたけ<br><b>キャベツ</b>                    | 米<br>さとう<br>ゼリー<br>しゅうまいのかわ | あぶら          | 629<br>28.5<br>2.5 |
| 28水 | しょくパン                 | 牛乳 | かぼちゃのキッシュ<br>はなやさいサラダ<br>ウインナーとトマトのスープ<br>てづくりブルーベリージャム | たまご<br>ウインナー<br>ひよこまめ<br>とうにゅう       | 牛乳<br>チーズ           | にんじん トマト<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ | <b>たまねぎ</b><br><b>キャベツ</b><br>しめじ<br>レモン                | カリフラワー<br><b>コーン</b><br><b>ブルーベリー</b>    | パン<br>さとう                   | あぶら<br>マオネース | 633<br>25.5<br>2.4 |
| 29木 | ぶたキムチ<br>どん           | 牛乳 | (ぶたキムチどんのぐ)<br>ごまドレッシングあえ<br>とうがんのみそしる<br>ところろこし        | ぶたにく<br>あぶらあげ<br><b>みぞ</b><br>ところろこし | 牛乳                  | にんじん<br>ほうれんそう<br>パプリカ<br>こまつな       | <b>たまねぎ</b><br><b>きゅうり</b><br><b>コーン</b><br><b>とうがん</b> | はくさい<br><b>キャベツ</b><br><b>しいたけ</b>       | 米<br>かたくりこ                  | あぶら          | 579<br>26.9<br>2.1 |
| 30金 | 防災献立<br>きゅうきゆう<br>カレー | 牛乳 | やさいコロッケ<br>かいそうサラダ<br>ジュリエンスープ<br>★ヨーグルト                | ウインナー<br>だいす                         | 牛乳<br>かいそう<br>ヨーグルト | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ<br>かぼちゃ       | <b>たまねぎ</b><br>セロリー<br>だいこん<br>えだまめ                     | <b>キャベツ</b><br><b>きゅうり</b><br><b>レタス</b> | 米<br><b>じゃがいも</b><br>パンこ    | あぶら          | 646<br>16.6<br>2.8 |

※材料の都合により献立が変更になることがあります。  
◆地産地消食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

|          |             |            |           |             |
|----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| 学校給食摂取基準 | 熱量: 650kcal | 蛋白質: 26.0g | 脂質: 18.0g | 食塩相当量: 2.0g |
| 今月の平均    | 熱量: 613kcal | 蛋白質: 26.4g | 脂質: 19.1g | 食塩相当量: 2.3g |

◎7月分の給食費の引き落としは9月2日(月)、8月分は9月30日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★:業者配送