



日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	(水)	【1年 さんリクエスト】								
		カレーうどん 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが にんにく	うどん じゃがいも	大豆油	カレールウ	
		チキンステーキ	鶏肉					大豆油		
		揚げ餃子	豚肉			キャベツ ネギ しょうが にんにく	小麦粉	大豆油 ごま油		801
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー 人参			大豆油		37.0
		チーズ		チーズ						2.5
2	(木)	冷凍ミカン				みかん				
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		サバの塩焼き	サバ							
		きんぴらレンコン			人参	レンコン	砂糖	大豆油		768
		ふりかけ							ふりかけ	27.6
		野菜コロッケ			人参	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	2.7
		味噌汁 (小松菜・油揚げ)	油揚げ		小松菜					
3	(金)	もも				もも				
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		デミグラスハンバーグ	豚肉 牛肉			玉ねぎ	パン粉	大豆油	デミグラスソース	741
		オムレツ	卵					大豆油		27.4
		コーンサラダ			人参	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり			ドレッシング	2.7
		味噌汁 (じゃがいも・わかめ)		わかめ				じゃがいも		
6	(月)	みかん				みかん				
		クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			
		白身魚の磯部フライ	タラ 卵	青のり			小麦粉 パン粉	大豆油		785
		マカロニソテー			ピーマン	玉ねぎ えのき にんにく	マカロニ	大豆油		30.9
		ミネストローネスープ	ベーコン		トマト 人参 インゲン	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも			2.5
		フチアメリカンドック	ウインナー				小麦粉 砂糖	大豆油		
7	(火)	【1年 さんリクエスト】								
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		お星さまコロッケ			人参	玉ねぎ	じゃがいも	大豆油	ソース	828
		そうめん					そうめん			23.8
		厚焼き玉子	卵							3.1
		ポテトサラダ	ロースハム		人参	きゅうり	じゃがいも		マヨネーズ	
		セタそうめん汁	鶏肉		オクラ 人参	しいたけ 玉ねぎ				
8	(水)	お星さま杏仁豆腐		牛乳			寒天			
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		鶏肉の甘みそ焼き	鶏肉				砂糖	大豆油		758
		切り干し大根の煮物	油揚げ		人参	大根 しいたけ	砂糖	大豆油		29.2
		漬物				きゅうり				2.2
		味噌汁 (大根)	大根			ネギ				
9	(木)	もも				もも				
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		ピビンバ	豚肉		小松菜 人参	もやし にんにく	砂糖	大豆油	甜面醬	767
		人参とえのきのサラダ			人参	えのき きゅうり		ごま油 ごま	ドレッシング	27.6
		シュウマイ	鶏肉			玉ねぎ たけのこ	片栗粉 小麦粉			1.5
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう ネギ				
10	(金)	大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油		
		ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
		とんかつ	豚肉 卵				小麦粉 パン粉	大豆油		969
		水菜とツナのサラダ	ツナ		人参	水菜 大根 とうもろこし			ドレッシング	39.5
		福神漬け				大根				2.2
10	(金)	夏野菜カレー	鶏肉		かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ なす にんにく しょうが とうもろこし		大豆油	カレールウ	
		りんご				りんご				



日	曜日	献立名	主な材料と食品の種類						調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)				
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品							
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質						
13	(月)	【2年 さん・I さんリクエスト】												
		冷やし中華 牛乳	卵	ロースハム	牛乳		きゅうり	中華麺		冷やし中華スープ	799			
		アジの南蛮漬け		アジ		ピーマン	玉ねぎ	片栗粉	大豆油		39.8			
		ブロッコリーの胡麻和え				ブロッコリー	人参	砂糖	ごま		2.9			
		ウインナーケチャップ和え		ウインナー					大豆油	ケチャップ				
		オレンジゼリー							オレンジゼリー					
14	(火)	ごはん 牛乳						ご飯						
		三角はるまき		エビ	豚肉	人参	ニラ	キャベツ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 春雨	大豆油 ごま油	801		
		春雨サラダ		ロースハム		人参	きゅうり	とうもろこし	春雨	砂糖	ごま油	ドレッシング	27.7	
		漬物						大根				1.6		
		麻婆豆腐		豆腐	鶏肉			玉ねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	大豆油	甜面醬	
		みかん						みかん						
15	(水)	【1年 さんリクエスト】												
		ごはん 牛乳			牛乳				ご飯					
		豚キムチ		豚肉		ニラ	しょうが	白菜	玉ねぎ	砂糖	大豆油		743	
		中華サラダ				チンゲン菜	もやし	とうもろこし				ドレッシング	34.2	
		漬物					きゅうり						1.8	
		卵スープ		卵			キャベツ		片栗粉					
		ヨーグルト		ヨーグルト										
16	(木)	雑穀ご飯 牛乳			牛乳				雑穀ご飯					
		鶏肉のみりん焼き		鶏肉								788		
		ゴーヤチャンプルー		卵	豆腐	豚肉	ゴーヤ	人参	もやし	玉ねぎ		36.2		
		トマトさつまちゃん		さつまあげ								2.2		
		味噌汁(豆腐・わかめ)		豆腐	わかめ									
		りんご						りんご						
17	(金)	ロールパン 牛乳			牛乳				ロールパン					
		メンチカツ		豚肉	鶏肉			玉ねぎ	小麦粉	パン粉	大豆油	ソース	712	
		ナポリタン				ピーマン	玉ねぎ		スパゲティ	大豆油	ケチャップ	24.6		
		小松菜の和風サラダ				小松菜	きゅうり	キャベツ	とうもろこし		ごま油		3.0	
		野菜スープ(キャベツ)				人参	キャベツ	玉ねぎ						
		大学芋					さつまいも		砂糖	大豆油				
21	(土)	揚げパン(きなこ) 牛乳		きなこ	牛乳				コッペパン	大豆油				
		チキンピーズ		鶏肉	大豆	人参	枝豆	玉ねぎ	にんにく	砂糖	大豆油	ケチャップ	784	
		鶏ささみサラダ		鶏肉		人参	キャベツ	きゅうり				ドレッシング	34.2	
		きのこスパゲッティ					しめじ	玉ねぎ	にんにく	スパゲティ	大豆油		2.2	
		ベジタブルコーンスープ			牛乳	グリーンピース	人参	とうもろこし		じゃがいも				
		ミニゼリー										ミニゼリー		
22	(水)	冷やし中華 牛乳		ロースハム	卵	牛乳		きゅうり	中華麺		冷やし中華スープ			
		豚肉のかりん揚げ		豚肉				しょうが	片栗粉	砂糖	大豆油	ごま	835	
		大根サラダ				人参	大根	水菜	きゅうり			ドレッシング	40.5	
		チキンナゲット		鶏肉					片栗粉	大豆油			2.7	
		パイ					パイ							

【ドリームランチ(リクエスト献立)を募集しました!】

7月の献立にみなさんからリクエスト献立を募集しました。たくさんの方の応募ありがとうございました。選ばれた献立は...

- 1年 さん 「美味しいごはん」
- 1年 さん 「食べれば願いが叶う!?七夕献立」
- 2年 さん・さん 「夏バテ防止献立」
- 1年 さん 「タンパク質給食」

おめでとうございます。色のついている部分が考えてくれた献立になります。また、応募が多かった「揚げパン」も7月の献立に取り入れてもらいました。みなさんの食べたい献立が給食にでますので、次回(12月)のドリームランチにもぜひ応募してくださいね!

月平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	796	32.0	2.4



バランスのよい食事
で体調をととのえよう

