



令和6年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《7月》



| 日       | 曜日 | 献立名   | 栄養価 |      |      | 赤<br>主に体の組織の<br>もとになる                    | 緑<br>主に体の調子を<br>整える   | 黄<br>主に熱や力の<br>もとになる                  | 調味料・その他  |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|---------|----|---|-----|------|------|--|---|---------------------------------------|--|---------|---|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|------------------------------|---|--------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|------------------------------|--|--------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|------------------------------|--|--------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|------------------------------|---|--------------------------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|---|-----|------|------|------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|------|------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
|         |    |   | 熱量  | 蛋白質  | 脂肪   |  |   |                                       |  |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | Ca  | 鉄分   | 塩分   |  |   |                                       |  |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 1       | 月  | 麦ごはん 牛乳<br>じゃがいものうま煮<br>キャベツのごまみそあえ<br>ひじきつくだに                  | 791 | 26.4 | 20.8 | 牛乳 ぶた肉<br>油あげ 凍り豆腐<br>さつまあげ のり<br>ひじき みそ | にんじん 小松菜<br>さやいんげん<br>キャベツ 玉ねぎ                                  | 米 麦 さとう<br>油 じゃがいも<br>こんにゃく ごま        | しょうゆ 酒   |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 356 | 2.7  | 2.3  |  |   |                                       |  | 2       | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>とり肉のピリカラやき<br>もやしのナムル 五目スープ                          | 786 | 36.7 | 18.2 | 牛乳 とり肉<br>とうふ にぼし<br>大豆 みそ            | にんじん 小松菜<br>さやいんげん ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>しょうが                       | 米 麦 さとう<br>油 ぶ ごま油<br>ごま はるさめ         | 酒 塩こうじ<br>トウバンジャン<br>しょうゆ 酢<br>かつおだし                   | 366 | 2.5 | 2.2 | 3       | 水   | コッペパン 牛乳<br>マカロニのカレー煮<br>フルーツカクテル                               | 773 | 28.0 | 22.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆                          | にんじん ピーマン<br>ほうれん草 しめじ<br>玉ねぎ にんにく<br>すいか みかん                   | パン マカロニ 油<br>さとう ゼリー<br>いちごソース        | カレールウ 塩 酢<br>カレー粉 ケチャップ<br>コンソメ 酢<br>チャツネ こしょう<br>レモン汁 | 355 | 3.2 | 3.0 | 4       | 木   | (七夕献立)<br>菜飯 牛乳<br>てりやきハンバーグ えだまめサラダ<br>たなばた汁 ミニりんごゼリー          | 785 | 29.5 | 19.2 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>なると 大豆               | にんじん ほうれん草<br>おくら えだまめ<br>大根菜 干しいたけ<br>きゅうり キャベツ                | 米 麦 さとう<br>油 ごま<br>そうめん ぶ<br>りんごゼリー   | しょうゆ 塩<br>かつおだし<br>酒 昆布だし<br>酢 こしょう             | 379 | 3.8 | 2.7 | 5       | 金   | みそラーメン 牛乳<br>コーンしゅうまい1個<br>ひじきサラダ                               | 852 | 36.7 | 26.2 | 牛乳 ぶた肉<br>大豆 ひじき<br>まぐろフレーク<br>かつお節   | にんじん ほうれん草<br>にら きくらげ ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>コーン きゅうり<br>にんにく しょうが   | 中華めん さとう<br>ごま油 小麦粉<br>油 ごま           | しょうゆ 酢<br>ガラスープ 塩<br>塩 トマト汁<br>みそラーメンスープ        | 341 | 3.1 | 2.8 | 8       | 月   | ツナごはん 牛乳<br>野菜のごまあえ<br>スタミナ豚汁<br>ミルクコーヒー                        | 778 | 28.0 | 24.6 | 牛乳 ぶた肉<br>まぐろフレーク<br>かまぼこ<br>みそ にぼし   | にんじん かぼちゃ<br>ほうれん草 にら なす<br>干しいたけ しょうが<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ  | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>でん粉                | しょうゆ 酒<br>白だし<br>ミルクコーヒー                        | 373 | 2.7 | 3.0 | 9       | 火   | 麦ごはん 牛乳 中華どんぶり<br>もやしのナムル<br>豆乳プリン                              | 792 | 30.3 | 17.7 | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 大豆<br>さつまあげ             | にんじん さやいんげん<br>小松菜 チンゲン菜<br>干しいたけ きくらげ<br>しょうが にんにく<br>もやし たけのこ | 米 麦 さとう<br>油 でんぷん<br>さとう ごま油<br>豆乳プリン | しょうゆ 酢<br>ガラスープ<br>塩                            | 384 | 2.6 | 2.3 | 10      | 水   | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく           | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                        | 400 | 2.4 | 2.9 | 11      | 木   | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん              | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ  | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム              | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                 | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉        | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま          | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆      | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも            | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご             | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |     | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日) |  |  |  |  |  |  |
| 2       | 火  | 麦ごはん 牛乳<br>とり肉のピリカラやき<br>もやしのナムル 五目スープ                          | 786 | 36.7 | 18.2 | 牛乳 とり肉<br>とうふ にぼし<br>大豆 みそ               | にんじん 小松菜<br>さやいんげん ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>しょうが                       | 米 麦 さとう<br>油 ぶ ごま油<br>ごま はるさめ         | 酒 塩こうじ<br>トウバンジャン<br>しょうゆ 酢<br>かつおだし                   |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 366 | 2.5  | 2.2  |  |   |                                       |  | 3       | 水 | コッペパン 牛乳<br>マカロニのカレー煮<br>フルーツカクテル                               | 773 | 28.0 | 22.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆                          | にんじん ピーマン<br>ほうれん草 しめじ<br>玉ねぎ にんにく<br>すいか みかん                   | パン マカロニ 油<br>さとう ゼリー<br>いちごソース        | カレールウ 塩 酢<br>カレー粉 ケチャップ<br>コンソメ 酢<br>チャツネ こしょう<br>レモン汁 | 355 | 3.2 | 3.0 | 4       | 木   | (七夕献立)<br>菜飯 牛乳<br>てりやきハンバーグ えだまめサラダ<br>たなばた汁 ミニりんごゼリー          | 785 | 29.5 | 19.2 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>なると 大豆               | にんじん ほうれん草<br>おくら えだまめ<br>大根菜 干しいたけ<br>きゅうり キャベツ                | 米 麦 さとう<br>油 ごま<br>そうめん ぶ<br>りんごゼリー   | しょうゆ 塩<br>かつおだし<br>酒 昆布だし<br>酢 こしょう                    | 379 | 3.8 | 2.7 | 5       | 金   | みそラーメン 牛乳<br>コーンしゅうまい1個<br>ひじきサラダ                               | 852 | 36.7 | 26.2 | 牛乳 ぶた肉<br>大豆 ひじき<br>まぐろフレーク<br>かつお節   | にんじん ほうれん草<br>にら きくらげ ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>コーン きゅうり<br>にんにく しょうが   | 中華めん さとう<br>ごま油 小麦粉<br>油 ごま           | しょうゆ 酢<br>ガラスープ 塩<br>塩 トマト汁<br>みそラーメンスープ        | 341 | 3.1 | 2.8 | 8       | 月   | ツナごはん 牛乳<br>野菜のごまあえ<br>スタミナ豚汁<br>ミルクコーヒー                        | 778 | 28.0 | 24.6 | 牛乳 ぶた肉<br>まぐろフレーク<br>かまぼこ<br>みそ にぼし   | にんじん かぼちゃ<br>ほうれん草 にら なす<br>干しいたけ しょうが<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ  | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>でん粉                | しょうゆ 酒<br>白だし<br>ミルクコーヒー                        | 373 | 2.7 | 3.0 | 9       | 火   | 麦ごはん 牛乳 中華どんぶり<br>もやしのナムル<br>豆乳プリン                              | 792 | 30.3 | 17.7 | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 大豆<br>さつまあげ             | にんじん さやいんげん<br>小松菜 チンゲン菜<br>干しいたけ きくらげ<br>しょうが にんにく<br>もやし たけのこ | 米 麦 さとう<br>油 でんぷん<br>さとう ごま油<br>豆乳プリン | しょうゆ 酢<br>ガラスープ<br>塩                            | 384 | 2.6 | 2.3 | 10      | 水   | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                     | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                        | 400 | 2.4 | 2.9 | 11      | 木   | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん              | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ  | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉        | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが  | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま          | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆      | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも            | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご             | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか    | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ          | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス          | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)        |  |                             |                                      |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8 |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 3       | 水  | コッペパン 牛乳<br>マカロニのカレー煮<br>フルーツカクテル                               | 773 | 28.0 | 22.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆                             | にんじん ピーマン<br>ほうれん草 しめじ<br>玉ねぎ にんにく<br>すいか みかん                   | パン マカロニ 油<br>さとう ゼリー<br>いちごソース        | カレールウ 塩 酢<br>カレー粉 ケチャップ<br>コンソメ 酢<br>チャツネ こしょう<br>レモン汁 |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 355 | 3.2  | 3.0  |  |   |                                       |  | 4       | 木 | (七夕献立)<br>菜飯 牛乳<br>てりやきハンバーグ えだまめサラダ<br>たなばた汁 ミニりんごゼリー          | 785 | 29.5 | 19.2 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>なると 大豆               | にんじん ほうれん草<br>おくら えだまめ<br>大根菜 干しいたけ<br>きゅうり キャベツ                | 米 麦 さとう<br>油 ごま<br>そうめん ぶ<br>りんごゼリー   | しょうゆ 塩<br>かつおだし<br>酒 昆布だし<br>酢 こしょう                    | 379 | 3.8 | 2.7 | 5       | 金   | みそラーメン 牛乳<br>コーンしゅうまい1個<br>ひじきサラダ                               | 852 | 36.7 | 26.2 | 牛乳 ぶた肉<br>大豆 ひじき<br>まぐろフレーク<br>かつお節   | にんじん ほうれん草<br>にら きくらげ ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>コーン きゅうり<br>にんにく しょうが   | 中華めん さとう<br>ごま油 小麦粉<br>油 ごま           | しょうゆ 酢<br>ガラスープ 塩<br>塩 トマト汁<br>みそラーメンスープ               | 341 | 3.1 | 2.8 | 8       | 月   | ツナごはん 牛乳<br>野菜のごまあえ<br>スタミナ豚汁<br>ミルクコーヒー                        | 778 | 28.0 | 24.6 | 牛乳 ぶた肉<br>まぐろフレーク<br>かまぼこ<br>みそ にぼし   | にんじん かぼちゃ<br>ほうれん草 にら なす<br>干しいたけ しょうが<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ  | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>でん粉                | しょうゆ 酒<br>白だし<br>ミルクコーヒー                        | 373 | 2.7 | 3.0 | 9       | 火   | 麦ごはん 牛乳 中華どんぶり<br>もやしのナムル<br>豆乳プリン                              | 792 | 30.3 | 17.7 | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 大豆<br>さつまあげ             | にんじん さやいんげん<br>小松菜 チンゲン菜<br>干しいたけ きくらげ<br>しょうが にんにく<br>もやし たけのこ | 米 麦 さとう<br>油 でんぷん<br>さとう ごま油<br>豆乳プリン | しょうゆ 酢<br>ガラスープ<br>塩                            | 384 | 2.6 | 2.3 | 10      | 水   | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                     | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                        | 400 | 2.4 | 2.9 | 11      | 木   | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん                        | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ  | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉        | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが  | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆      | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく  | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも            | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご             | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか    | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ             | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス          | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)        |   |                                      |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 4       | 木  | (七夕献立)<br>菜飯 牛乳<br>てりやきハンバーグ えだまめサラダ<br>たなばた汁 ミニりんごゼリー          | 785 | 29.5 | 19.2 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>なると 大豆                  | にんじん ほうれん草<br>おくら えだまめ<br>大根菜 干しいたけ<br>きゅうり キャベツ                | 米 麦 さとう<br>油 ごま<br>そうめん ぶ<br>りんごゼリー   | しょうゆ 塩<br>かつおだし<br>酒 昆布だし<br>酢 こしょう                    |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 379 | 3.8  | 2.7  |  |   |                                       |  | 5       | 金 | みそラーメン 牛乳<br>コーンしゅうまい1個<br>ひじきサラダ                               | 852 | 36.7 | 26.2 | 牛乳 ぶた肉<br>大豆 ひじき<br>まぐろフレーク<br>かつお節   | にんじん ほうれん草<br>にら きくらげ ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>コーン きゅうり<br>にんにく しょうが   | 中華めん さとう<br>ごま油 小麦粉<br>油 ごま           | しょうゆ 酢<br>ガラスープ 塩<br>塩 トマト汁<br>みそラーメンスープ               | 341 | 3.1 | 2.8 | 8       | 月   | ツナごはん 牛乳<br>野菜のごまあえ<br>スタミナ豚汁<br>ミルクコーヒー                        | 778 | 28.0 | 24.6 | 牛乳 ぶた肉<br>まぐろフレーク<br>かまぼこ<br>みそ にぼし   | にんじん かぼちゃ<br>ほうれん草 にら なす<br>干しいたけ しょうが<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ  | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>でん粉                | しょうゆ 酒<br>白だし<br>ミルクコーヒー                               | 373 | 2.7 | 3.0 | 9       | 火   | 麦ごはん 牛乳 中華どんぶり<br>もやしのナムル<br>豆乳プリン                              | 792 | 30.3 | 17.7 | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 大豆<br>さつまあげ             | にんじん さやいんげん<br>小松菜 チンゲン菜<br>干しいたけ きくらげ<br>しょうが にんにく<br>もやし たけのこ | 米 麦 さとう<br>油 でんぷん<br>さとう ごま油<br>豆乳プリン | しょうゆ 酢<br>ガラスープ<br>塩                            | 384 | 2.6 | 2.3 | 10      | 水   | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                     | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                        | 400 | 2.4 | 2.9 | 11      | 木   | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん                        | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ  | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり           | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉        | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが  | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく  | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご             | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか     | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ             | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス          | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)        |  |                                      |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 5       | 金  | みそラーメン 牛乳<br>コーンしゅうまい1個<br>ひじきサラダ                               | 852 | 36.7 | 26.2 | 牛乳 ぶた肉<br>大豆 ひじき<br>まぐろフレーク<br>かつお節      | にんじん ほうれん草<br>にら きくらげ ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>コーン きゅうり<br>にんにく しょうが   | 中華めん さとう<br>ごま油 小麦粉<br>油 ごま           | しょうゆ 酢<br>ガラスープ 塩<br>塩 トマト汁<br>みそラーメンスープ               |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 341 | 3.1  | 2.8  |  |   |                                       |  | 8       | 月 | ツナごはん 牛乳<br>野菜のごまあえ<br>スタミナ豚汁<br>ミルクコーヒー                        | 778 | 28.0 | 24.6 | 牛乳 ぶた肉<br>まぐろフレーク<br>かまぼこ<br>みそ にぼし   | にんじん かぼちゃ<br>ほうれん草 にら なす<br>干しいたけ しょうが<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ  | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>でん粉                | しょうゆ 酒<br>白だし<br>ミルクコーヒー                               | 373 | 2.7 | 3.0 | 9       | 火   | 麦ごはん 牛乳 中華どんぶり<br>もやしのナムル<br>豆乳プリン                              | 792 | 30.3 | 17.7 | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 大豆<br>さつまあげ             | にんじん さやいんげん<br>小松菜 チンゲン菜<br>干しいたけ きくらげ<br>しょうが にんにく<br>もやし たけのこ | 米 麦 さとう<br>油 でんぷん<br>さとう ごま油<br>豆乳プリン | しょうゆ 酢<br>ガラスープ<br>塩                                   | 384 | 2.6 | 2.3 | 10      | 水   | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                     | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                        | 400 | 2.4 | 2.9 | 11      | 木   | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん                        | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ  | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり           | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉        | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが            | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく  | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか     | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ              | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス          | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)        |  |                                      |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 8       | 月  | ツナごはん 牛乳<br>野菜のごまあえ<br>スタミナ豚汁<br>ミルクコーヒー                        | 778 | 28.0 | 24.6 | 牛乳 ぶた肉<br>まぐろフレーク<br>かまぼこ<br>みそ にぼし      | にんじん かぼちゃ<br>ほうれん草 にら なす<br>干しいたけ しょうが<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ  | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>でん粉                | しょうゆ 酒<br>白だし<br>ミルクコーヒー                               |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 373 | 2.7  | 3.0  |  |   |                                       |  | 9       | 火 | 麦ごはん 牛乳 中華どんぶり<br>もやしのナムル<br>豆乳プリン                              | 792 | 30.3 | 17.7 | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 大豆<br>さつまあげ             | にんじん さやいんげん<br>小松菜 チンゲン菜<br>干しいたけ きくらげ<br>しょうが にんにく<br>もやし たけのこ | 米 麦 さとう<br>油 でんぷん<br>さとう ごま油<br>豆乳プリン | しょうゆ 酢<br>ガラスープ<br>塩                                   | 384 | 2.6 | 2.3 | 10      | 水   | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                     | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                               | 400 | 2.4 | 2.9 | 11      | 木   | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん                        | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ  | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり           | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉        | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが            | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく            | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか     | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ              | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)        |   |                                      |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 9       | 火  | 麦ごはん 牛乳 中華どんぶり<br>もやしのナムル<br>豆乳プリン                              | 792 | 30.3 | 17.7 | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 大豆<br>さつまあげ                | にんじん さやいんげん<br>小松菜 チンゲン菜<br>干しいたけ きくらげ<br>しょうが にんにく<br>もやし たけのこ | 米 麦 さとう<br>油 でんぷん<br>さとう ごま油<br>豆乳プリン | しょうゆ 酢<br>ガラスープ<br>塩                                   |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 384 | 2.6  | 2.3  |  |   |                                       |  | 10      | 水 | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                     | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                               | 400 | 2.4 | 2.9 | 11      | 木   | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん                        | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ   | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり           | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉        | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが            | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく            | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか               | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ              | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 10      | 水  | ※ 3年生は行事のため弁当持参になります。<br>コッペパン 牛乳<br>夏野菜ポトフ かいそうサラダ<br>クリームゴールド | 835 | 33.5 | 34.4 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>海藻 ウィンナー<br>茎わかめ    | にんじん コーン<br>さやいんげん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく                     | パン さとう 油<br>クリームゴールド<br>ごま ごま油        | しょうゆ 酢<br>塩 こしょう<br>コンソメ                               |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 400 | 2.4  | 2.9  |  |   |                                       |  | 11      | 木 | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか) | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん                        | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ   | 564 | 3.3 | 3.1 | 12      | 金   | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり           | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉               | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが            | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                 | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく            | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか               | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ                        | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 11      | 木  | (きゅうり天王献立)<br>麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮<br>きゅうりのパリパリあえ<br>いなか汁 ぶりかけ       | 822 | 28.4 | 19.5 | 牛乳 いわし<br>生あげ にぼし<br>みそ<br>ぶりかけ (おかか)    | にんじん 小松菜<br>きゅうり キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ<br>だいこん                        | 米 麦 さとう<br>じゃがいも ごま<br>油 こんにゃく<br>ごま油 | しょうゆ   |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 564 | 3.3  | 3.1  |  |   |                                       |  | 12      | 金 | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                       | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり           | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉               | 389 | 3.2 | 3.3 | 16      | 火   | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが            | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                        | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく            | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ               | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか               | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ                        | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 12      | 金  | 黒糖コッペパン 牛乳<br>チキンラタトゥーユ<br>じゃがいものカレーサラダ<br>冷凍みかん1個              | 795 | 33.2 | 20.9 | 牛乳 とり肉<br>大豆 ハム                          | にんじん ピーマン<br>パプリカ トマト なす<br>玉ねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく きゅうり           | パン さとう 油<br>黒糖 じゃがいも                  | 塩 こしょう<br>りん コンソメ<br>赤りん 酢<br>ケチャップ カレー粉               |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 389 | 3.2  | 3.3  |  |   |                                       |  | 16      | 火 | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ          | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが            | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                        | 332 | 3.0 | 2.2 | 17      | 水   | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく            | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ                      | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか               | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢 | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ                        | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 16      | 火  | (食育の日給食)<br>麦ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮<br>五目きんぴら<br>夏野菜のみそ汁               | 827 | 19.6 | 21.6 | 牛乳 さば<br>油あげ にぼし<br>さつまあげ みそ             | にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん ピーマン<br>干しいたけ ごぼう<br>玉ねぎ なす みょうが            | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>しらたき ごま           | しょうゆ 酒<br>かつおだし<br>みりん<br>ケチャップ                        |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 332 | 3.0  | 2.2  |  |   |                                       |  | 17      | 水 | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆               | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく            | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ                      | 339 | 3.9 | 3.5 | 18      | 木   | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか               | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢        | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ                        | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース            | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 17      | 水  | 背割れコッペパン 牛乳<br>フランクフルト ケチャップ<br>ビーンズサラダ 野菜スープ                   | 802 | 33.5 | 32.6 | 牛乳 とり肉<br>フランクフルト<br>大豆                  | にんじん ほうれん草<br>さやいんげん 玉ねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんにく            | パン マカロニ<br>油 さとう<br>じゃがいも             | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>しょうゆ<br>ケチャップ                      |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 339 | 3.9  | 3.5  |  |   |                                       |  | 18      | 木 | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                      | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか               | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢        | 329 | 2.6 | 2.8 | 19      | 金   | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ                        | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース                   | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |   |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 18      | 木  | 麦ごはん 牛乳<br>なす入りチキンカレー<br>はるさめサラダ 小玉すいか1/24個                     | 854 | 26.2 | 21.2 | 牛乳 とり肉<br>大豆 たまご                         | にんじん ピーマン<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>なす キャベツ すいか               | 米 麦 ごま<br>じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>はるさめ  | しょうゆ 赤ワイン<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ<br>りんごソース 酢        |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 329 | 2.6  | 2.8  |  |   |                                       |  | 19      | 金 | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご          | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ                        | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース                   | 413 | 2.4 | 3.2 | 7月平均摂取量 |     |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |  |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 19      | 金  | (パリオリンピック応援献立)<br>コッペパン 牛乳<br>チーズオムレツ キャロットラペ<br>コンソメスープ シューアイス | 789 | 32.3 | 28.2 | 牛乳 とり肉<br>まぐろフレーク<br>チーズ たまご             | にんじん パセリ<br>ほうれん草 コーン<br>玉ねぎ セロリ<br>キャベツ                        | パン 油 さとう<br>じゃがいも<br>シューアイス           | 塩 こしょう<br>コンソメ 酢<br>とりだし<br>デミグラスソース                   |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 413 | 2.4  | 3.2  |  |   |                                       |  | 7月平均摂取量 |   |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                 |   |                                       |  |     |     |     | 380     | 2.9 | 2.8   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
| 7月平均摂取量 |    |   | 805 | 30.1 | 23.3 | 夏休み 7月20日(土)~8月25日(日)                    |   |                                       |  |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |
|         |    |   | 380 | 2.9  | 2.8  |  |   |                                       |  |         |   |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |  |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                                       |   |                                       |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |   |                                      |   |     |     |     |         |     |   |     |      |      |                              |  |                             |                                      |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                       |  |  |  |  |  |  |

令和6年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《8月》

|         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |  |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
|---------|---|--|-----|------|------|---------------------------------|--|---|--|---------|---|--|-----|------|------|---------------------------------|--|---|---|-----|-----|-----|---------|-----|--|-----|------|------|---------------------------------|--|---|---|-----|-----|-----|---------|-----|--|-----|------|------|---------------------------------|--|------------------|---|-----|-----|-----|---------|-----|--------------------------------|-----|------|------|---------------------------------|--|------------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|------|------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 26      | 月 | わかめごはん 牛乳<br>ハンバーグデミグラスソース<br>小松菜のナムル キムチスープ     | 775 | 25.7 | 22.6 | 牛乳 ぶた肉<br>だいす とうふ<br>わかめ        | 人参 小松菜<br>きくらげ もやし<br>玉ねぎ にんにく<br>白菜キムチ                      | 米 麦 さとう<br>ごま ごま油<br>はるさめ               | しょうゆ 酒<br>ドレッシング<br>トウバンジャン 塩<br>コシカツ こしょう<br>ガラスープ とりだし |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
|         |   |  | 451 | 4.7  | 3.2  |                                 |  |   |  | 27      | 火 | 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー<br>きゅうりのさっぱりサラダ<br>ピーチゼリー         | 882 | 26.5 | 22.4 | 牛乳 ぶた肉<br>大豆                    | にんじん ピーマン<br>さやいんげん パプリカ<br>なす きゅうり<br>キャベツ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>じゃがいも<br>ピーチゼリー      | しょうゆ ねりうめ<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ 塩<br>りんごソース 酢 | 329 | 3.1 | 2.5 | 28      | 水   | コッペパン 牛乳<br>きゅうりとツナのマヨ炒め<br>トック 大豆チョコ            | 804 | 28.8 | 33.5 | 牛乳 とり肉<br>マグロフレーク               | にんじん ピーマン<br>小松菜 パプリカ<br>干しいたけ ねぎ<br>しょうが きゅうり<br>玉ねぎ キャベツ | パン トック 油<br>ごま ごま油<br>大豆バター<br>卵ぬきマヨネーズ | しょうゆ 塩<br>ガラスープ<br>こしょう<br>チキンブイヨン      | 430 | 2.7 | 3.0 | 29      | 木   | (野菜の日献立)<br>麦ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮 にらもやし炒め<br>夏野菜のみそ汁 | 813 | 32.1 | 22.8 | 牛乳 ぶた肉<br>さば 油あげ<br>みそ にぼし      | にんじん かぼちゃ<br>にら さやいんげん<br>干しいたけ なす<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ | 米 麦 ごま油<br>さとう 油 | しょうゆ 塩<br>ガラスープ<br>こしょう<br>ラー油<br>かつおだし | 313 | 3.1 | 2.8 | 30      | 金   | 食パン 牛乳 肉団子2個<br>チーズサラダ ミネストローネ | 810 | 33.1 | 27.4 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>チーズ 大豆         | にんじん 小松菜<br>トマト 玉ねぎ<br>にんにく セロリ<br>きゅうり キャベツ | パン マカロニ<br>油 さとう | 塩 こしょう<br>ケチャップ 酢<br>コンソメ<br>デミグラスソース | 377 | 2.2 | 2.7 | 8月平均摂取量 |     |     | 816 | 29.2 | 25.7 | *材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。 |  |  |  |  |  |  |
| 27      | 火 | 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー<br>きゅうりのさっぱりサラダ<br>ピーチゼリー         | 882 | 26.5 | 22.4 | 牛乳 ぶた肉<br>大豆                    | にんじん ピーマン<br>さやいんげん パプリカ<br>なす きゅうり<br>キャベツ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>じゃがいも<br>ピーチゼリー      | しょうゆ ねりうめ<br>カレールウ 加粉<br>チャツネ ケチャップ 塩<br>りんごソース 酢        |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
|         |   |  | 329 | 3.1  | 2.5  |                                 |  |   |  | 28      | 水 | コッペパン 牛乳<br>きゅうりとツナのマヨ炒め<br>トック 大豆チョコ            | 804 | 28.8 | 33.5 | 牛乳 とり肉<br>マグロフレーク               | にんじん ピーマン<br>小松菜 パプリカ<br>干しいたけ ねぎ<br>しょうが きゅうり<br>玉ねぎ キャベツ   | パン トック 油<br>ごま ごま油<br>大豆バター<br>卵ぬきマヨネーズ | しょうゆ 塩<br>ガラスープ<br>こしょう<br>チキンブイヨン                | 430 | 2.7 | 3.0 | 29      | 木   | (野菜の日献立)<br>麦ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮 にらもやし炒め<br>夏野菜のみそ汁 | 813 | 32.1 | 22.8 | 牛乳 ぶた肉<br>さば 油あげ<br>みそ にぼし      | にんじん かぼちゃ<br>にら さやいんげん<br>干しいたけ なす<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ | 米 麦 ごま油<br>さとう 油                        | しょうゆ 塩<br>ガラスープ<br>こしょう<br>ラー油<br>かつおだし | 313 | 3.1 | 2.8 | 30      | 金   | 食パン 牛乳 肉団子2個<br>チーズサラダ ミネストローネ                   | 810 | 33.1 | 27.4 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>チーズ 大豆         | にんじん 小松菜<br>トマト 玉ねぎ<br>にんにく セロリ<br>きゅうり キャベツ               | パン マカロニ<br>油 さとう | 塩 こしょう<br>ケチャップ 酢<br>コンソメ<br>デミグラスソース   | 377 | 2.2 | 2.7 | 8月平均摂取量 |     |                                | 816 | 29.2 | 25.7 | *材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。 |  |                  |                                       |     |     |     | 380     | 3.1 | 2.8 |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
| 28      | 水 | コッペパン 牛乳<br>きゅうりとツナのマヨ炒め<br>トック 大豆チョコ            | 804 | 28.8 | 33.5 | 牛乳 とり肉<br>マグロフレーク               | にんじん ピーマン<br>小松菜 パプリカ<br>干しいたけ ねぎ<br>しょうが きゅうり<br>玉ねぎ キャベツ   | パン トック 油<br>ごま ごま油<br>大豆バター<br>卵ぬきマヨネーズ | しょうゆ 塩<br>ガラスープ<br>こしょう<br>チキンブイヨン                       |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
|         |   |  | 430 | 2.7  | 3.0  |                                 |  |   |  | 29      | 木 | (野菜の日献立)<br>麦ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮 にらもやし炒め<br>夏野菜のみそ汁 | 813 | 32.1 | 22.8 | 牛乳 ぶた肉<br>さば 油あげ<br>みそ にぼし      | にんじん かぼちゃ<br>にら さやいんげん<br>干しいたけ なす<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ   | 米 麦 ごま油<br>さとう 油                        | しょうゆ 塩<br>ガラスープ<br>こしょう<br>ラー油<br>かつおだし           | 313 | 3.1 | 2.8 | 30      | 金   | 食パン 牛乳 肉団子2個<br>チーズサラダ ミネストローネ                   | 810 | 33.1 | 27.4 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>チーズ 大豆         | にんじん 小松菜<br>トマト 玉ねぎ<br>にんにく セロリ<br>きゅうり キャベツ               | パン マカロニ<br>油 さとう                        | 塩 こしょう<br>ケチャップ 酢<br>コンソメ<br>デミグラスソース   | 377 | 2.2 | 2.7 | 8月平均摂取量 |     |  | 816 | 29.2 | 25.7 | *材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。 |  |                  |   |     |     |     | 380     | 3.1 | 2.8                            |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
| 29      | 木 | (野菜の日献立)<br>麦ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮 にらもやし炒め<br>夏野菜のみそ汁 | 813 | 32.1 | 22.8 | 牛乳 ぶた肉<br>さば 油あげ<br>みそ にぼし      | にんじん かぼちゃ<br>にら さやいんげん<br>干しいたけ なす<br>キャベツ もやし<br>にんにく 玉ねぎ   | 米 麦 ごま油<br>さとう 油                        | しょうゆ 塩<br>ガラスープ<br>こしょう<br>ラー油<br>かつおだし                  |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
|         |   |  | 313 | 3.1  | 2.8  |                                 |  |   |  | 30      | 金 | 食パン 牛乳 肉団子2個<br>チーズサラダ ミネストローネ                   | 810 | 33.1 | 27.4 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>チーズ 大豆         | にんじん 小松菜<br>トマト 玉ねぎ<br>にんにく セロリ<br>きゅうり キャベツ                 | パン マカロニ<br>油 さとう                        | 塩 こしょう<br>ケチャップ 酢<br>コンソメ<br>デミグラスソース             | 377 | 2.2 | 2.7 | 8月平均摂取量 |     |  | 816 | 29.2 | 25.7 | *材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。 |  |   |   |     |     |     | 380     | 3.1 | 2.8  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
| 30      | 金 | 食パン 牛乳 肉団子2個<br>チーズサラダ ミネストローネ                   | 810 | 33.1 | 27.4 | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉<br>チーズ 大豆         | にんじん 小松菜<br>トマト 玉ねぎ<br>にんにく セロリ<br>きゅうり キャベツ                 | パン マカロニ<br>油 さとう                        | 塩 こしょう<br>ケチャップ 酢<br>コンソメ<br>デミグラスソース                    |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
|         |   |  | 377 | 2.2  | 2.7  |                                 |  |   |  | 8月平均摂取量 |   |  | 816 | 29.2 | 25.7 | *材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。 |  |   |   |     |     |     | 380     | 3.1 | 2.8  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
| 8月平均摂取量 |   |  | 816 | 29.2 | 25.7 | *材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。 |  |   |  |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |
|         |   |  | 380 | 3.1  | 2.8  |                                 |  |   |  |         |   |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |   |   |     |     |     |         |     |  |     |      |      |                                 |  |                  |   |     |     |     |         |     |                                |     |      |      |                                 |  |                  |                                       |     |     |     |         |     |     |     |      |      |                                 |  |  |  |  |  |  |

7. 8月の給食目標 「夏の食生活と健康について理解し、健康の維持増進に努めよう。」

- 夏休みを健康に過ごすための食生活を理解しましょう。