



7・8月学校給食献立予定表



日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量						
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g			
		血・筋肉・骨になる食品	体のちよよしをとどのえる食品	エネルギーのもとになる食品										
1群	2群	3群	4群	5群	6群									
7月														
3月	ごはん 牛乳 豚丼の具 即席漬け うずら卵入りすまし汁	豚肉 うずら卵 豆腐 なた	牛乳 こんぶ	にんじん 水菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しいたけ	米 砂糖	油	815	35.5	25.4	2.5			
4火	ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろがけ 梅かつおあえ 具だくさんみそ汁	豚肉 かつおぶし 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが しめじ 大根 グリンピース ねぎ うめ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	830	28.2	24.2	2.8			
5水	ミルクパン 牛乳 夏野菜の Pasta イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	パプリカ トマト ピーマン	ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく カリフラワー 枝豆 キャベツ 黄桃 みかん パイナップル	パン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	825	30.6	20.6	3.1			
6木	麦ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ごぼうサラダ がめ煮	アジ 鶏肉	牛乳	にんじん きぬさや	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし しいたけ れんこん	米 麦 里芋 砂糖	ドレッシング 油	827	32.5	23.9	2.1			
福岡発祥の郷土料理「がめ煮」は「寄せ集める」をいみする博多の方言「がめくりこむ」が名前の由来ともいわれています。														
7金	ごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼き ひじきのサラダ セタ汁 セタクレープ	豚肉 鶏肉 なた	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 オクラ	玉ねぎ きゅうり 枝豆 とうもろこし しめじ ねぎ	米 砂糖 フォー クレープ	ドレッシング	836	31.6	21.6	3.2			
今日はセタです。セタ汁はフォーを天の川にみたくて、お星様をイメージしてオクラを浮かべました。														
10月	ごはん 牛乳 いか天ぷら 切干大根のベーコン煮 じゃが芋のみそ汁 ピーチコンポート	いか みそ ベーコン 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	キャベツ 切干大根 モモ	米 砂糖 じゃが芋	油	844	25.2	19.9	2.6			
今日は、かみかみ献立です。よくかんで食べると、消化吸収が良くなったり、むし歯予防・肥満予防になったり、良いことづくめです。														
11火	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン にんにく しょうが	米 じゃが芋	油	874	27.5	26.3	2.8			
12水	丸パン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ アスパラのサラダ かぼちゃスープ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス かぼちゃ パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆 オレンジ	パン 砂糖	油 ドレッシング	838	39.1	25.1	3.4			
13木	麦ごはん 牛乳 にら入り揚げ餃子 (2個) わかめのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 餃子の皮 でん粉	油 ドレッシング	872	33.6	28.0	2.7			
14金	ごはん 牛乳 ニシンの照り焼き ごまあえ 肉じゃが ふりかけ	ニシン 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	887	35.1	25.0	2.4			
19月	オープンスクールのため、給食はありません。 お弁当のご用意をお願いします。													
18火	ごはん 牛乳 ソースカツ (2個) 海藻サラダ 大根のみそ汁 すいか	豚肉 かまぼこ みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 大根 ねぎ キャベツ すいか	米 パン粉 砂糖	油 ドレッシング	839	30.1	23.5	3.0			
19水	はちみつパン 牛乳 鶏肉の香草チーズ焼き 花野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ しいたけ とうもろこし カリフラワー キャベツ	はちみつパン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	918	41.8	28.7	3.4			
20木	オープンスクール振替休日													
8月														
28月	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼き肉 ナムル) くきわかめのスープ パナナ	豚肉 生揚げ なた	牛乳 まわかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ パナナ	米 砂糖	油 ごま ごま油	823	33.0	26.2	2.5			
29火	ごはん 牛乳 ドライカレー キャベツのフレンチサラダ ぶどうゼリー	豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく レモン 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	米 砂糖 ゼリー	油	821	27.6	24.9	1.6			
30水	丸パン 牛乳 白身魚フライ パンネのトマト煮 野菜コンソメスープ	ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	855	35.3	26.1	3.3			
31木	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい (3個) チンジャオロースー マロニースープ	えび たら 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが たけのこ ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉 マロニ	油	853	31.4	24.3	2.6			
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均	844	32.2	24.8	2.6		
計【16回】								基準量	830	34.2	23.1	2.5未滿		

