



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正-(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	○	ごはん	すぶた てづくりふりかけ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎざみのり ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ でんぷん きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	654	26.2
2	金	○	ミルクロールパン	てりやきハンバーグ イタリアンサラダ ハッシュドビーフ かじゅうグミ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん とまと	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン きびざとう でんぷん じゃがいも こむぎこ グミ	バター なまクリーム サラダあぶら	699	25.5
5	月	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ごぼうのごまあえ ごもくじる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが れもん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ きびざとう こむぎこ でんぷん さといも	ごま なたねあぶら	630	24.7
6	火	○	まるパン スライス	スロッピー・ジョー ポトフ てづくりオープンアップルパイ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク スライスチー ズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ りんご れもん	パン さとう じゃがいも こむぎこ グラニューと う	サラダあぶら バター	594	26.1
7	水	○	ちらしずし	ほしのコロケ そうめんじる たなばたゼリー	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ぎざみのり	にんじん さやいんげん ねみつば	しいたけ れんこん かんぴょう	こめ きびざとう そうつめ ん	なたねあぶら	653	18.8
8	木	○	むぎごはん	なりたのめぐみ・みさとどん ふいりすましじる メロン	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎざみのり	こまつな にんじん ねみつば	しょうが れんこん はくさい メロン	こめ おむぎ でんぷん さつまいも きびざとう ふ	なたねあぶら ごま	656	22.9
9	金	○	むぎごはん	はるまき タンタンめんふうスープ ゆかりあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ おむぎ きびざとう しおこうじ マロニー	なたねあぶら ごまあぶら ごま サラダあぶら	612	21.9
12	月	○	ごはん	めばるねぎみそづけ ホイコーロー チンゲンサイスープ カットパイナップル	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ パイナップル	こめ きびざとう でんぷん	ごまあぶら	605	27.1
13	火	○	むぎごはん	みさと・ルーローはん ピーマンともやしあぶらあげのごます はるさめスープ れいとうみかん	ぶたにく うずらたまご あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン にんじん	しょうが もやし ながねぎ しいたけ れいとうみかん	こめ おむぎ きびざとう さとう	ごまあぶら ごま	670	27.6
14	水	○	ごはん	さけのしおこうじやき かとりさんのとうもろこし みそじる	さけ だいす ひよこまめ しろいんげんまめ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	ながねぎ とうもろこし	こめ しおこうじ でんぷん きびざとう	なたねあぶら	639	26.6
15	木	○	むぎごはん	ぶたヒレカツソースかけ きのこけんちんじる ざっこさん(にほしとえびのつくだ に)	ヒレカツ とりにく とうふ ほしえび にほし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ えのきた け なめこ ながねぎ	こめ おむぎ さといも きびざとう はちみつ	なたねあぶら ごまあぶら 白いりごま	636	25.5
16	金	○	バターロール	やきメンチカツ スパゲッティ・ナポリタン じゃがいものハニーサラダ てづくり・りんごジャム	メンチカツ ボンレスハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり れもん	パン スパゲッティ じゃがいも はちみつ さとう	オリーブオイル なたねあぶら サラダあぶら	647	18.6
19	月	○	ごはん	とりにくのからあげ ピーマンのじゃこ炒め かりかりカレーおまめさん とんじる フローズンヨーグルト	とりにく ぶたにく とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	ピーマン にんじん	しょうが にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぷん さといも	ごまあぶら なたねあぶら ごま サラダあぶら	682	53.4

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

◎学校配送は、2日のパン、7日のゼリー、12日カットパイナップル、13日の冷凍みかん、16日のパン、19日フローズンヨーグルト

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量	650kcal	644
たんぱく質	24.0g(範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	18.9
食塩相当量	2.0g以下	2.3

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食  
べる機会が多くなっていますか？ 暑  
い時こそ、栄養バランスよく食  
べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでた  
んぱく質やビタミンなどを補うようにし  
ましょう。



夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物  
や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや  
地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家  
族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。



夏休みこそ重要！！

大切にしたい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、  
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元  
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取  
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食  
事を心がけましょう。



げんきの  
ひけつだよ！