

	月	火	水	木	金
献立	3日 ④五目あえ ②麦ごはん ③親子丼の具	4日 ④ホウレンソウとコーンのソテー ②レーズンパン ③ナスとトマトのスパゲティ	5日 ④苦瓜とかつおの腹皮の揚げ煮 ⑤みかん果汁 ②わかめごはん ③とうふのみそ汁	6日 ④ゴマドレサラダ ②ミルクパン ③森のクリームシチュー	7日 ④ブルコギ丼の具 ⑤天の川ゼリー ②麦ごはん ③流れ星スープ
エネルギー	小 623kcal 中 774 kcal	小 658kcal 中 916kcal	小 681kcal 中 841 kcal	小 629kcal 中 832kcal	小 590kcal 中 746kcal
たんぱく質	小 28.5g 中 35.7g	小 27.7g 中 38.3g	小 29.3g 中 36.7g	小 27.8g 中 37.4g	小 23.6g 中 30.4g

献立	10日 ④きびなごのピリ辛ソースがらめ ⑤納豆 ②麦ごはん ③あさりのみそ汁	11日 ④フルーツポンチ ②黒糖パン ③カラフルピンス	12日 ④ホイコーロー ⑥セレクトデザート ②麦ごはん ③吉野汁	13日 ④フランクフルト ⑤ポイルキャベツ ⑥ケチャップ ⑦チーズ ②たてわりパン ③五目うどん	14日 ④レバーのみそがらめ ⑤カリフラワーのレモンあえ ②麦ごはん ③ハワイホワタン
エネルギー	小 656 kcal 中 833kcal	小 621 kcal 中 868kcal	小 バイナップル633kcal 中 バイナップル808kcal 小 黄桃 643kcal 中 黄桃 818kcal	小 616kcal 中 804kcal	小 623kcal 中 835kcal
たんぱく質	小 30.2 g 中 37.9g	小 26.0g 中 36.5g	小 バイナップル27.1g 中 バイナップル35.1g 小 黄桃 27.1 g 中 黄桃 35.1g	小 31.5g 中 40.1g	小 23.9 g 中 34.0g

献立	17日 海の日 	18日 ④ハンバーグのトマトソースかけ ⑤マーシャルピンス ②コッペパン ③冬瓜のスープ	19日 ④和風サラダ ②麦ごはん ③夏野菜カレー	20日 ④カボチャサンドフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ②チーズパン ③ピリ辛フォー	7月の平均栄養量 エネルギー 小 635.Kcal 中 833Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 35.8g 脂肪 小 27.9% 中 27.3% (エネルギーに対して)
					自分で食べたもので体はつくれます。すききらいなく食べましょう。
エネルギー		小 612kcal 中 798 kcal	小 669kcal 中 856 kcal	小 624kcal 中 872kcal	
たんぱく質		小 29.8g 中 39.9g	小 25.7g 中 33.1g	小 24.0g 中 33.7g	

夏の食生活チェック

- 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夏野菜をたくさん食べよう
- 牛乳も忘れずに飲もう
- 冷房に気をつけよう
- 夜ふかしをしない

7月・9月は
中学校の牛乳
は250mlになります。



7月の給食費の引き落としは
7月31日(月)
8月の給食費の引き落としは
8月31日(木)
です。ご協力おねがいします。



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月		火		水		木		金	
献立	3日 ④五目あえ 		4日 ④ホウレンソウとコーンのソテー 		5日 ④苦瓜とかつおの腹皮の揚げ煮 ⑤みかん果汁 		6日 ④ゴマドレサラダ 		7日 ④ブルコギ丼の具 ⑤天の川ゼリー 	
	②麦ごはん ③親子丼の具		②レーズンパン ③ナスとトマトのスパゲティ		②わかめごはん ③とうふのみそ汁		②ミルクパン ③森のクリームシチュー		②麦ごはん ③流れ星スープ	
	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご スキムミルク		①牛乳 ③ぶた肉 いか 大豆 スキムミルク チーズ ④ウインナー		①牛乳 ②わかめ ③とうふ 生揚げ ④かつお腹皮		①牛乳 ③とり肉 白大豆ペースト スキムミルク チーズ 牛乳④ひじき		①牛乳 ③ボンレスハム ④牛肉	
	③玉ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ ④にんじん きゅうり きゃべつ コーン つぼ漬け(干し大根)		③玉ねぎ ナス トマト マッシュルーム パセリ にんにく ④ホウレンソウ コーン		③えのきたけ だいこん 白菜 にんじん 葉ねぎ ④苦瓜 ⑤うんしゅうみかん果汁		③玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ カリフラワー マッシュルーム グリンピース④きゃべつ きゅうり だいこん にんじん		③玉ねぎ にんじん おくら コーン えのきたけ ④しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 ⑤レモン果汁 ぶどう果汁 うんしゅうみかん果汁	
②米 麦 強化米 ③油 ④つぼ漬け(さとう) ごま さとう ごま油 すりごま		②レーズンパン ③スパゲティ オリーブオイル ④油		②米 強化米 さとう ③里芋 ④でんぶん 油 さとう		②ミルクパン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油		②米 麦 強化米 ③ビーフン ④さとう ⑤さとう ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 水あめ 粉末油脂 寒天		
エネルギー	小 623kcal	中 774 kcal	小 658kcal	中 916kcal	小 681kcal	中 841 kcal	小 629kcal	中 832kcal	小 590kcal	中 746kcal
たんぱく質	小 28.5g	中 35.7g	小 27.7g	中 38.3g	小 29.3g	中 36.7g	小 27.8g	中 37.4g	小 23.6g	中 30.4g
献立	10日 ④きびなごのピリ辛ソースがらめ ⑤納豆 		11日 ④フルーツポンチ 		12日 ④ホイコーロー ⑥セロテデザート 		13日 ④フランクフルト ⑤ポイルキャベツ ⑥ケチャップ ⑦チーズ 		14日 ④レバーのみそがらめ ⑤カリフラワーのレモンあえ 	
	②麦ごはん ③あさりのみそ汁		②黒糖パン ③カラフルピズ		②麦ごはん ③吉野汁		②たてわりパン ③五目うどん		②麦ごはん ③ホワイホワタン	
	①牛乳 ③あさり 生揚げ とうふ みそ ④きびなご ⑤納豆 たれ(こんぶエキス かつおぶしエキス サバエキス)		①牛乳 ③ガルパンソー マローファットピース レッドキドニー ぶた肉 チーズ スキムミルク		①牛乳 ③とり肉 とうふ 油揚げ ④ぶた肉 生揚げ		①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ④ぶた肉 ⑦チーズ		①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク ④とり肝(みそ) 高野豆腐 米みそ	
	③玉ねぎ 小松菜 にんじん 葉ねぎ しょうが		③にんじん 玉ねぎ いんげん トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁)		③にんじん たけのこ ごぼう こんにやく 葉ねぎ ④きゃべつ にんにく しょうが ⑤パイナップルまたは黄桃		③にんじん 干しいたけ 深ねぎ 白菜 ⑤きゃべつ		③玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲン菜 きくらげ ⑤カリフラワー	
②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん さとう 油 ごま油 ⑤たれ(さとう 果糖ぶどう糖液糖)		②黒糖パン ③じゃがいも 油 ナタデココ ダイゼリー(果糖ぶどう糖液糖 さとう ぶどう糖)		②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 でんぶん ④ごま さとう ごま油		②たてわりパン ③うどん ④タピオカ トウモロコシ さとう		②米 麦 強化米 ③春雨 ごま油 ④とり肝(でんぶん さとう なたね油 パーム油) でんぶん 油 ⑤さとう		
エネルギー	小 656 kcal	中 833kcal	小 621 kcal	中 868kcal	小 バイナップル633kcal 小 黄桃 643kcal	中 バイナップル808kcal 中 黄桃 818kcal	小 616kcal	中 804kcal	小 623kcal	中 835kcal
たんぱく質	小 30.2 g	中 37.9g	小 26.0g	中 36.5g	小 バイナップル27.1g 小 黄桃 27.1g	中 バイナップル35.1g 中 黄桃 35.1g	小 31.5g	中 40.1g	小 23.9 g	中 34.0g
献立	17日 海の日 		18日 ④ハンバーグのトマトソースかけ ⑤マーシャルピズ 		19日 ④和風サラダ 		20日 ④カボチャサンドフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース 		7月の平均栄養量	
	②コッペパン ③冬瓜のスープ		②コッペパン ③冬瓜のスープ		②麦ごはん ③夏野菜カレー		②チーズパン ③ピリ辛フォー		エネルギー 小 635.Kcal 中 833Kcal	
	①牛乳 ③とり肉 ベーコン ④ハンバーグ(ぶた肉 とり肉 植物性たんぱく) ⑤大豆粉 脱脂大豆		①牛乳 ③ぶた肉 ひよこ豆 スキムミルク チーズ ④わかめ		①牛乳 ③ぶた肉 ひよこ豆 スキムミルク チーズ ④わかめ		①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 ④カボチャサンドフライ(ぶた肉 植物性たんぱく)		たんぱく質 小 27.0g 中 35.8g	
	③チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 冬瓜 枝豆 ④ハンバーグ(玉ねぎ) トマトピューレ ダイストマト しめじ 玉ねぎ パセリ にんにく		③玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン ダイストマト 枝豆 プルーンピューレ リンゴピューレ しょうが にんにく ④きゅうり にんじん きゃべつ コーン もやし レモン果汁		③玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン ダイストマト 枝豆 プルーンピューレ リンゴピューレ しょうが にんにく ④きゅうり にんじん きゃべつ コーン もやし レモン果汁		③玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④カボチャサンドフライ(カボチャ 玉ねぎ) ⑤きゃべつ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ		脂 肪 小 27.9% 中 27.3% (エネルギーに対して)	
②コッペパン④ハンバーグ(豚脂 でんぶん 果糖ぶどう糖液糖 加工油脂 加工でんぶん) 油 オリーブオイル さとう ⑤食用油脂 さとう ココアパウダー ぶどう糖		②米 麦 強化米 ③じゃがいも パター ④さとう		②米 麦 強化米 ③じゃがいも パター ④さとう		②チーズパン ③ビーフン 油ねりごま ④カボチャサンドフライ(さとう 豚脂 でんぶん パン粉 小麦粉 植物油脂 加工でんぶん)⑤さとう ぶどう糖果糖液糖		自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 		
エネルギー	小 612kcal	中 798 kcal	小 669kcal	中 856 kcal	小 624kcal	中 872kcal				
たんぱく質	小 29.8g	中 39.9g	小 25.7g	中 33.1g	小 24.0g	中 33.7g				

7月・9月は
中学校の牛乳
は250mlにな
ります。

夏の食生活チェック

- 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意
- 朝ごはんをしっかり
食べよう
- 夏野菜をたくさん食べ
よう
- 牛乳も忘れずに飲もう
- 冷房に気をつけよう
- 夜ふかしをしない

7月の給食費の
引き落としは
7月31日(月)
8月の給食費の
引き落としは
8月31日(木)
です。ご協力おね
がいたします。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。