









日 (曜)	献立名	食 品 名		
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)
1 (金)	牛乳 コッペパン ちくわの磯辺揚げ ちんげんさいのスープ	牛乳 のやきちくわ 青のり粉 豚肉 削り節	ちんげんさい たまねぎ にんじん	コッペパン 小麦粉 でんぷん 菜種油 はるさめ
4 (月)	牛乳 ごはん 鶏のチリソース煮 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 とうふ 削り節	ピーマン たまねぎ たけのこ 土しょうが にんにく たまねぎ 青ねぎ	米 さとう でんぷん
5 (火)	牛乳 減量パン ゴージャスパゲティ ごぼうサラダ 	牛乳 ベーコン	たまねぎ エリンギ にんじん ゴーヤ にんにく ごぼう にんじん とうもろこし 	減量パン スパゲティ オリーブ油 ごま ノンエッグマヨネーズ 
6 (水)	牛乳 夏野菜のカレーライス ポイルきやべつ	牛乳 鶏肉 	おくら なす たまねぎ にんじん きやべつ	米 押麦 菜種油
7 (木)	牛乳 牛肉とごぼうのきんぴらずし かきたま汁 七夕ゼリー 	牛乳 牛肉 削り節  たまご かまぼこ だし昆布 削り節	ごぼう にんじん 三度豆 たまねぎ 青ねぎ	米 さとう ごま油 そうめん でんぷん 七夕ゼリー 
8 (金)	牛乳 コッペパン さけフライ 枝豆 レタスのスープ	牛乳 さけフライ とうふ 削り節	えだまめ レタス にんじん 	コッペパン 菜種油 ごま油
11 (月)	牛乳 ごはん かぼちゃの煮物 みそ汁 梅干し	牛乳 豚肉 削り節 とうふ 赤みそ 白みそ 削り節	かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ねぎ 梅干し	米 さとう
12 (火)	牛乳 ピラフ トマトとたまごのスープ 生パン 	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉 たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト たまねぎ (冷)生パン 	米 押麦 菜種油 でんぷん
13 (水)	牛乳 コッペパン フェジョアータ ツナサラダ	牛乳 白いんげん豆 ウィナー 豚肉 まぐるオイルづけ	にんにく にんじん たまねぎ きやべつ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 
14 (木)	牛乳 ごはん 肉とじゃがいもの煮つけ ひじきふりかけ 	牛乳 豚肉 絹あげ ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 土しょうが	米 じゃがいも こんにやく さとう ごま さとう
15 (金)	牛乳 コッペパン ◎いわしのかりかりフライ きやべつの甘酢づけ とうがんのスープ	牛乳 いわしフライ 鶏肉 削り節	きやべつ とうがん 土しょうが にんじん	コッペパン 菜種油 さとう でんぷん
19 (火)	牛乳 玄米ごはん 肉だんごの甘辛煮 じゃがいものみそ汁 	牛乳 ミートボール わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	たまねぎ にんじん とうもろこし 土しょうが にんじん たまねぎ	米 もち玄米 さとう でんぷん じゃがいも

8月 給食予定献立表

26 (金)	牛乳 ハヤシライス コーンきやべつ 	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん きやべつ とうもろこし 	米 押麦 菜種油 じゃがいも
29 (月)	牛乳 チャーハン 肉だんごと春雨のスープ ムース 	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし きやべつ にんじん	米 押麦 菜種油 はるさめ ムース 
30 (火)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め サンラータン 	牛乳 豚肉 たまご とうふ 削り節	土しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさいキムチ	米 菜種油 こんにやく さとう でんぷん
31 (水)	牛乳 アップルパン ラトウイユ マカロニスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 削り節	なす スッキーニ たまねぎ かぼちゃ トマト水蒸し にんにく レタス にんじん 	アップルパン オリーブ油 マカロニ

栄養素	1人1日	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	625	14.7	28.4	331	76	2.6	2.9	213	0.50	0.51	22	2.3	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

