

令和6(2024)年 7月 給食予定献立表

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）	その他
1 (月)	牛乳 麦ごはん 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ ゴーヤ なす 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 なたね油 砂糖	塩 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ みりん
2 (火)	牛乳 中華おこわ ワンタンスープ 小松菜とツナの煮びたし ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 えび ミートボール 削り節 まぐろオイル漬け 削り節	人参 たけのこ 干しいたけ 人参 玉ねぎ 小松菜 人参	米 もち米 ワンタンの皮 ごま油 ぶどうゼリー	オイスターソース 濃口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン 淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ みりん
3 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん 大豆とひじきの炒め煮 スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ だし昆布 削り節 豚肉 大豆 油揚げ ひじき 削り節 チーズ	玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参	減量パン うどん なたね油 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
4 (木)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め 鮭の塩焼き みそ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 鮭の塩漬け 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参	米 なたね油	酒 淡口しょうゆ
5 (金)	牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 鶏肉の照り焼き 七夕ゼリー	牛乳 ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節 鶏肉	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま そうめん かたくり粉 砂糖 七夕ゼリー	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 酒 濃口しょうゆ みりん
8 (月)	牛乳 ごはん 冬瓜と豚肉の煮物 白玉のみそ汁 味付けのり	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 赤みそ 削り節 味付けのり	冬瓜 人参 土しょうが 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 白玉団子	淡口しょうゆ みりん 酒
9 (火)	牛乳 バーカーパン ハンバーグのオレンジソース煮 コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	玉ねぎ オレンジジュース とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	バーカーパン 砂糖 じゃが芋 バター	濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
10 (水)	牛乳 ごはん さばのソース煮 沢煮汁 キャベツのごま和え	牛乳 さば 削り節 豚肉 削り節	土しょうが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 ごま	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ
11 (木)	牛乳 ごはん クーブリチャー レタスとトマトのスタミナスープ 生パイン	牛乳 豚肉 きざみ昆布 牛肉	切り干し大根 人参 レタス トマト 人参 玉ねぎ 干しいたけ (冷)生パイン	米 砂糖 ごま油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイオン
12 (金)	牛乳 コッペパン 揚げシュウマイ 枝豆 ビーフンスープ マーマレード	牛乳 シュウマイ 鶏肉 削り節	枝豆 チンゲンサイ キャベツ 人参 マーマレード	コッペパン なたね油 ビーフン	塩 淡口しょうゆ 塩
16 (火)	牛乳 ごはん アドボ かぼちゃのみそ汁 小松菜のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 削り節	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ 小松菜 人参 とうもろこし	米 なたね油 砂糖	酢 濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ みりん
17 (水)	牛乳 黒糖パン いわしのカリカリフライ ポイルキャベツ 中華風コーンスープ	牛乳 いわしフライ たまご	キャベツ 玉ねぎ クリームコーン 干しいたけ チンゲンサイ	黒糖パン なたね油 和風ドレッシング かたくり粉	濃口しょうゆ 塩 チキンブイオン
18 (木)	牛乳 ◎玄米ごはん ミートボールと野菜のケチャップ煮 じゃが芋のみそ汁 のり佃煮	牛乳 ミートボール 赤みそ 白みそ 削り節 のり佃煮	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	米 もち玄米 なたね油 砂糖 じゃが芋	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンブイオン

きゅうりは夏が旬の野菜です。95%が以上が水分というみずみずしい野菜で、体の調子を整えるカリウムやビタミン類を含んでいます。

生でも手軽に食べられますが、炒めたり・煮たりすることで野菜の摂取量を増やすことができます。

8月 給食予定献立表

27 (火)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス コーンと枝豆のソテー オムレツ	牛乳 牛肉 オムレツ	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 バター	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
28 (水)	牛乳 ごはん うま煮 ごま和え しそふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 しそふりかけ	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
29 (木)	牛乳 コッペパン フランクフルトのケチャップ煮 キャベツのソテー レタスとハムのミルクスープ	牛乳 フランクフルト ハム 調理用牛乳	キャベツ レタス 玉ねぎ 人参 クリームコーン	コッペパン 砂糖 なたね油 上新粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイオン
30 (金)	牛乳 チャーハン 四川風スープ 切り干し大根のキムチ炒め ムース	牛乳 焼豚 豆腐 たまご 削り節 豚肉	人参 玉ねぎ ビーマン とうもろこし たけのこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 白菜キムチ	米 押麦 なたね油 かたくり粉 ごま油 砂糖 ムース	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン 淡口しょうゆ

栄養素	Iエネルギー	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	767	16.9	28.3	371	101	3.4	4.0	287	0.46	0.59	30	6.3	3.2
摂取基準	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5