



日	曜	こん だて めい 献立名		おも さい りょう 主 な 材 料						えいほうりょう 栄養量 (上段：小学生 下段：中学生)				
		しゅしょく 主食	牛乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)		熱や力のもとになる食品 (きいろ)		キ ネ ル	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
(Kcal)	(g)	(g)	(g)											
1	水	ごはん	牛乳	ガバオライス フライドエッグ ワカメスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ・ねぎ にんにく・しいたけ しょうが	こめ さとう	ごま油 ごま	749	29.3	28.3	2.4
2	木	黒パン	牛乳	スペインふうオムレツ パンバンジーサラダ ポトフ	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	フロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	パン こくとう じゃがいも	ドレッシング	692	28.5	29.7	2.8
3	金	ごはん	牛乳	とり肉のカレーマヨやき ゆでやさいのサラダ にらたまみそ汁	とり肉 たまご みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ・えのき だいこん きゅうり	こめ マヨネーズ ドレッシング	785	21.8	23.3	2.5	
6	月	セルフホットドッグ	牛乳	ウイナーチリソース フレンチポテトのそぼろ炒め とり肉とやさいのスープ	ウイナー とり肉	牛乳	にんじん	にんにく・だいこん しょうが キャベツ	パン・でんぶん さとう じゃがいも	649	28.4	26.9	2.8	
七夕献立				とんかつ のりあえ そうめん汁	ぶた肉 なると	牛乳 のり	ほうれんそう・オクラ こまつな にんじん	しめじ こめ そうめん	油 ごま ごま油	658	27.3	19.9	2.3	
7	火	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご たくあんとやさいのさっぱりあえ まきがり汁	たまご・なると ぶた肉・みそ とり肉	牛乳	にんじん	もやし・ねぎ だいこん しょうが	こめ さといも 油	679	26.3	20.0	2.3	
かみかみ献立				ごもくあつやきたまご たくあんとやさいのさっぱりあえ まきがり汁	たまご・なると ぶた肉・みそ とり肉	牛乳	にんじん	もやし・ねぎ だいこん しょうが	こめ さといも 油	679	26.3	20.0	2.3	
8	水	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご たくあんとやさいのさっぱりあえ まきがり汁	たまご・なると ぶた肉・みそ とり肉	牛乳	にんじん	もやし・ねぎ だいこん しょうが	こめ さといも 油	679	26.3	20.0	2.3	
9	木	ミルクパン	牛乳	てりやきチキン ほうれんそうソテー しめじのカレースープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・しめじ にんにく・たまねぎ しょうが	パン さとう	油	578	27.0	27.0	2.0
10	金	わかめごはん	牛乳	チキンナゲット やさいのいためもの 油あげともやしのみそ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし・ねぎ	こめ	617	25.9	18.1	2.8	
13	月	バターパン	牛乳	チキンのオープンやき ツナサラダ トマトスープ リンゴジャム	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ほうれんそう むきえだまめ にんじん・トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 麦・ジャム ごま	バター ドレッシング	694	30.7	31.6	2.6
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそに おかかあえ さわにわん	さば・ぶた肉 みそ・なると かつおぶし・とろふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・ごぼう だいこん しいたけ	こめ ごま	656	26.0	21.3	2.1	
15	水	ごはん	牛乳	手作りからあげ もやしとだいたいのサラダ なっぺのみそ汁	とり肉・とろふ だいたい・みそ チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	しょうが・きゅうり にんにく・ねぎ もやし	こめ でんぶん ごま・ごま油	油 ドレッシング	655	28.8	21.4	2.1
16	木	パインパン	牛乳	ポテトサラダ ごま汁うどん	ハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	パイン・しょうが たまねぎ・もやし きゅうり・たけのこ	パン じゃがいも うどん ごま	マヨネーズ 油	646	24.8	27.7	2.8
17	金	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ ちゅうかあえ いなか汁	はんぺん あつあげ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし・ねぎ だいこん ごぼう	こめ こむぎこ ドレッシング ごま油	695	25.8	24.2	2.1	

7/18(土)~8/26(水)は夏休みです。夏休みも牛乳を飲んで元気に過ごしましょう。

ハピスタ給食①		牛乳	トマトソースのハンバーグ スティックポテト にごみスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	りんご キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	油	624	29.6	23.9	2.9
8月27日	木									アップルパン	764	36.3	27.7
ハピスタ給食②		牛乳	ビビンバの具 ちゅうかスープ ももゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく・だいこん もやし・もも しいたけ	こめ さとう デザート	油 ごま油 ごま	651	23.3	26.8	2.9
8月28日	金									ごはん	865	30.5	34.7
ハピスタ給食③		牛乳	カゴメ野菜生活100 キーマカレー ハートのオムレツ やさいスープ ヨーグルト	ぶた肉 たまご とり肉	ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ・だいこん しょうが・ぶどう にんにく	パン		762	30.0	26.1	2.4
8月31日	月									ナン	916	36.7	31.6



今月小学生平均栄養量	674	27.0	24.7	2.4
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	839	33.7	30.0	3.1
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5

★都合により献立を変更する場合があります。