

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	カレーライス	〇	豚肉	米、麦、油、薄力粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	794 kcal
	ミモザサラダ	〇	たまご	油	にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	26.6 g
	梨				なし	27.7 g
4 水	とうもろこしご飯			米	とうもろこし	2.2 g
	コロケ	〇	白いんげん豆、豚ひき肉	油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん	786 kcal
	もやしとわかめのごま醤油あえ		わかめ	ごま、砂糖、油	もやし、小松菜	28.6 g
	みそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ	25.0 g
5 木	胚芽パン			胚芽パン		781 kcal
	ラザニア	〇	豚ひき肉、チーズ	マカロニ、油、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パセリ	34.5 g
	コールスローサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、玉ねぎ	32.1 g
6 金	栗ご飯	〇		米、もち米、むきぐり、ごま		2.9 g
	鮭のごまみそ焼き		しろうさげ、赤みそ	ごま、砂糖、油	にんにく、ねぎ	763 kcal
	菊の花入りおひたし		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	小松菜、にんじん、キャベツ、えのきたけ、菊のり	39.8 g
	むらくも汁				にんじん、玉ねぎ、小松菜	21.3 g
11 水	ご飯	〇		米、麦		3.0 g
	さばの香味焼き		さば		しょうが、ねぎ	721 kcal
	ごま和え		豚ひき肉、鶏ひき肉	ごま、砂糖	キャベツ、にんじん、小松菜	34.9 g
	冬瓜のそぼろ煮			油、砂糖、でんぷん	にんじん、とうがん、枝豆	23.3 g
12 木	スパゲッティミートソース	〇	豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、油、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、ピーマン	2.1 g
	イタリアンサラダ		チーズ、ベーコン	油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく	760 kcal
	りんご				りんご	29.6 g
13 金	菜めし	〇	かつお節	米、麦、油、ごま	小松菜	26.5 g
	芋煮		郷土料理 豚肉	さといも、こんにゃく、砂糖	またけ、ねぎ	2.4 g
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ		もやし、にんじん、キャベツ、小松菜	738 kcal
	お月見団子みたらしあん		豆腐	白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん		27.8 g
17 火	豚キムチ丼	〇	豚肉	米、麦、油、しらたき、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、キャベツ、白菜キムチ、ねぎ、にら	16.5 g
	春雨スープ		鶏肉、わかめ	油、春雨、ごま	にんじん、もやし、えのきたけ	2.9 g
	巨峰				巨峰	706 kcal
18 水	ツナそぼろご飯	〇	ツナ、鶏ひき肉、たまご	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん	28.8 g
	ひじきと大豆の煮物		大豆、ひじき、油揚げ	油、砂糖	にんじん、さやいんげん	21.6 g
	ずまし汁		鶏肉、豆腐		ぶなしめじ、小松菜、ねぎ	2.8 g
19 木	タンメン	〇	干しほたて貝、豚肉、むきえび	中華めん、油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、ぶなしめじ、ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、チンゲン菜	721 kcal
	きびなごのかりん揚げ		きびなご	でんぷん、油、砂糖、ごま	しょうが	33.3 g
	フルーツ杏仁豆腐		寒天、牛乳	砂糖	レモン汁、もも缶、パイナップル缶、みかん缶	18.9 g
20 金	ピザトースト	〇	ベーコン、チーズ	パン、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	2.9 g
	ポトフ		ベーコン、豚肉	油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ	751 kcal
	マカロニサラダ		ベーコン	マカロニ、油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ	36.6 g
24 火	ジャンバラヤ	〇	鶏肉、レンズ豆	米、麦、油	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、トマト缶	31.4 g
	ABCマカロニスープ		豚肉	じゃがいも、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、小松菜	2.7 g
	アップルパイ		豆乳	冷凍パイシート、グラニュー糖	りんご	775 kcal
25 水	きなこ揚げパン	〇	きな粉	油、ミルクパン、砂糖		26.5 g
	田舎風スープ		豚肉、高野豆腐	油、じゃがいも、春雨	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	24.1 g
	レモンドレッシングサラダ			油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン汁	2.6 g
26 木	タコライス	〇	豚ひき肉、大豆、チーズ	米、麦、油、砂糖	キャベツ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、トマト缶	766 kcal
	マーミナーチャンプル		郷土料理 ベーコン、かつお節、たまご	油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、にら	34.2 g
	もずくスープ		鶏肉、沖縄もずく、豆腐	砂糖、油	えのきたけ、ねぎ	26.2 g
27 金	骨太チャーハン	〇	豚肉、ちりめんじゃこ	米、麦、油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、小松菜	2.6 g
	中華ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、ごま、砂糖、油	キャベツ、きゅうり、枝豆	743 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	油、ワンタン	にんじん、玉ねぎ、はくさい、もやし、しょうが、小松菜、ねぎ	31.1 g
30 月	ご飯	〇		米、麦		27.9 g
	イカのチリソース		いか	油、でんぷん、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ	2.7 g
	野菜のナムル			油、砂糖、ごま	もやし、小松菜、にんじん	736 kcal
中華コーンスープ		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	クリームコーン、コーン缶、ねぎ、小松菜	33.0 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	752 kcal
31.1 g	31.8 g
23.1 g	24.9 g
2.5 g	2.7 g

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。