

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
	コロッケ	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		3.1 g
	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	781 kcal
	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	34.5 g
6 金	栗ご飯	〇		米, もち米, むきぐり, ごま		32.1 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	2.9 g
	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	763 kcal
	むらくも汁				にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	39.8 g
11 水	ご飯	〇		米, 麦		21.3 g
	さばの香味焼き		さば		しょうが, ねぎ	3.0 g
	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	721 kcal
	冬瓜のそぼろ煮			油, 砂糖, でんぷん	にんじん, とうがん, 枝豆	34.9 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	23.3 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	29.6 g
	りんご				りんご	26.5 g
13 金	菜めし	〇	かつお節	米, 麦, 油, ごま	小松菜	2.4 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	738 kcal
	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	27.8 g
	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		16.5 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	2.9 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	706 kcal
	巨峰				巨峰	28.8 g
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	21.6 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	2.8 g
	ずまし汁		鶏肉, 豆腐		ぶなしめじ, 小松菜, ねぎ	721 kcal
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	33.3 g
	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	18.9 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	2.9 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	751 kcal
	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	36.6 g
	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	31.4 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	2.7 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	775 kcal
	アップルパイ		豆乳	冷凍パイシート, グラニュー糖	りんご	26.5 g
25 水	きなこ揚げパン	〇	きな粉	油, ミルクパン, 砂糖		24.1 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	2.6 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	31.3 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	30.2 g
	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	2.7 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	766 kcal
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	34.2 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	26.2 g
	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	2.6 g
30 月	ご飯	〇		米, 麦		743 kcal
	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	27.9 g
	野菜のナムル		鶏肉, 豆腐, たまご	油, 砂糖, ごま	もやし, 小松菜, にんじん	2.7 g
中華コーンスープ			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。