



7・8月分献立予定表



7月のめあて: ^が好き嫌いのない^す食事を^{しよ}しよう。

月	火	水	木	金
 七夕 7日	1日 とうにゅう かぼちゃプリン マカロニサラダ 黒丸パン ひき肉団子のスープ	2日 マーボーなす 蒸しぎょうざ 麦ごはん 中華スープ	3日 中華きゅうり さばのカレー風味焼き 麦ごはん 夏の豚汁	4日 くるめし ふくおかけん しまい とし こんだて ☆久留米市(福岡県)姉妹都市献立☆ おからバナナケーキ 焼き豚と紅しょうがのあえもの 中華めん 豚骨ラーメンのスープ
7日 たなばたこんだて ☆七夕献立☆ バインゼリー 短冊サラダ 星形ハンバーグ てりやきソースかけ ごはん 天の川スープ	8日 県産ひとくち キウイゼリー とうもろこしサラダ アップルパン 豚肉と大豆の女チャップ煮	9日 ひじき入りサラダ いわしのかば焼き ごはん わかめとじゃがいものみそ汁	10日 ゴーヤの炒め物 アーモンドとちりめんじゃこの佃煮 ごはん あぶらあげとこまつなのみそ汁	11日 ヨーグルト フレンチサラダ ハヤシライス
14日 ならし しまい とし こんだて ☆奈良市姉妹都市献立☆ いんげんのごまあえ 鶏肉の竜田揚げ わかめごはん にゅうめん	15日 かいそう 海藻サラダ かぼちゃとなすのミートグラタン ブルーベリージャム 食パン 米粉のワンタンスープ	16日 はや どう うし ひ こんだて ☆すこし早い土用の丑の日献立☆ ピーチゼリー きゅうりのごま酢あえ うなぎごはん なんばんじる南蛮汁	17日 きゅうしよく 給食なし 	18日 しゅうぎょうしき 終業式

8月のめあて: ^がよい^{しよ}食事の^{しかた}仕方を^{りかい}理解しよう。

月	火	水	木	金
25日 しぎょうしき 始業式 	26日 きゅうしよく 給食なし 	27日 ぶどうゼリー ハムとキャベツの粒マスタードサラダ 夏野菜カレーライス	28日 バンサンスー 春巻き わかめごはん 中華スープ	29日 はや やさい ひ こんだて ☆すこし早い野菜の日献立☆ ハンバーグのラタトゥーユ添え 県産ブルーベリージャム 食パン やさい野菜スープ



ぐんぐんのびろ
なつ や さい
夏野菜



7月分献立予定表

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	1人分 たんばく質 脂質 食塩相当量
1 火	黒丸パン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう くるさとう	パン酵母 塩	610 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう		こしょう ガラスープ	こしょう ガラスープ	22.8 g
	ひき肉団子のスープ	とりにく とうふ	ねぎ にんじん もやし	ごまあぶら かたくりこ マロニー	中華ｽｰﾌﾟの素 醤油	19.6 g
	マカロニサラダ	ハム	たまねぎ キャベツ きゅうり	マカロニ 卵不使用マヨネーズ	酒	1.8 g
2 水	豆乳かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ	プリン		
	麦ごはん			こめ むぎ	醤油 酒 こしょう	599 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			ﾄﾏﾄｸﾏｯﾌﾟ 薄口醤油	22.6 g
	マーボーなす	とりにく ぶたにく だいず みそ	なす ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう かたくりこ	塩 ガラスープ	18.9 g
3 木	蒸しぎょうざ		キャベツ にら	こむぎこ		1.7 g
	中華スープ	とうふ	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら		
	麦ごはん			こめ むぎ	カレー粉 醤油 塩	597 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			一味唐辛子 かつお節	27.5 g
4 金	さばのカレー風味焼き	さば		さとう あぶら	昆布	19.8 g
	中華きゅうり		きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま		1.6 g
	夏の豚汁	ぶたにく とうふ	にんじん なす かぼちゃ たまねぎ こんにゃく			
	☆久留米市姉妹都市献立☆					
7 月	豚骨ラーメン	ぶたにく なんと	しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ	こむぎこ あぶら ごま	酒 豚骨ｽｰﾌﾟﾊﾞｰｽ	650 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			中華ｽｰﾌﾟの素 塩	27.5 g
	焼き豚と紅しょうがのあえもの	やきぶた	キャベツ	さとう ごまあぶら ラーゆ	こしょう かつお節	19.7 g
	おからバナナケーキ	おから とうにゅう	バナナ		昆布 醤油	2.6 g
8 火	☆七夕献立☆					
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			醤油 酒 塩 酢	605 kcal
	星形ハンバーグ照り焼きソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう かたくりこ	こしょう 薄口醤油	23.1 g
	短冊サラダ	チーズ	だいこん にんじん キャベツ		中華ｽｰﾌﾟの素	19.0 g
9 水	天の川スープ バインゼリー	とりにく とうふ かまぼこ	ねぎ チンゲンサイ バイナップル	マロニー ごまあぶら ゼリー		2.0 g
	アップルパン	だっしふんにゅう	りんご	こむぎこ ショートニング さとう	パン酵母 塩	606 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく		ﾄﾏﾄｸﾏｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾘｰｽ	28.2 g
	豚肉と大豆のケチャップ煮	ぶたにく ベーコン だいず	ﾄﾏﾂﾋｭｰﾚ ﾊｾﾘ	あぶら さんおんとう	中濃ﾋﾞｰｽ 醤油 酢	19.3 g
10 木	とうもろこしサラダ	ツナ	とうもろこし キャベツ		こしょう	1.8 g
	県産一口キウイゼリー		キウイ	ゼリー		
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	醤油 みりん 酒	610 kcal
	いわしのかば焼き	いわし		かたくりこ あぶら さとう	酢 かつお節 昆布	24.3 g
11 金	ひじき入りサラダ	ひじき	にんじん ごまつな キャベツ	ごまあぶら ごま		20.2 g
	わかめとじゃがいものみそ汁	わかめ とうふ だいずペースト みそ	たまねぎ	じゃがいも		2.0 g
	すいか		すいか			
	☆七夕献立☆					
14 月	アーモンドとちりめんじゃこの佃煮	ちりめんじゃこ	しょうが	アーモンド あぶら さんおんとう	醤油 酒 みりん	583 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			こしょう ｽｷﾝﾅｰｽ	26.6 g
	ゴーヤの炒め物	きんしたまご なまあげ ぶたにく	にんにく もやし にんじん ゴーヤ きくらげ	かたくりこ	かつお節 昆布	18.5 g
	油揚げと小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	たまねぎ ごまつな	じゃがいも		1.9 g
15 火	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ハヤシﾙﾌ	665 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	しめじ にんにく トマト		ﾄﾏﾄｸﾏｯﾌﾟ 中濃ﾋﾞｰｽ	26.0 g
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ	さとう	赤ﾜｲﾝ 酢 醤油	19.6 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			塩 酢	2.3 g
16 水	☆奈良市姉妹都市献立☆					
	わかめごはん 牛乳	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ	醤油 酒 塩	624 kcal
	鶏肉の竜田揚げ	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら	かつお節 昆布	28.0 g
	さやいんげんのごまあえ	とうふ かまぼこ	さやいんげん キャベツ にんじん	さとう ごま		19.2 g
17 木	にゅうめん	とうふ かまぼこ	たまねぎ ねぎ	そうめん		2.3 g
	食パン ブルーベリージャム	だっしふんにゅう	ブルーベリー	こむぎこ ショートニング さとう	パン酵母 塩 こしょう	602 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			ﾄﾏﾄｸﾏｯﾌﾟ 中濃ﾋﾞｰｽ	24.5 g
	かぼちゃとなすのミートグラタン	ぶたにく とけるチーズ	にんにく たまねぎ ﾄﾏﾂﾋｭｰﾚ かぼちゃ なす	あぶら	赤ﾜｲﾝ 酢 醤油	20.0 g
18 金	海藻サラダ	わかめ こんぶ とさかのり まふのり	キャベツ こんにゃく	ごまあぶら	薄口醤油 中華ｽｰﾌﾟの素	2.4 g
	米粉のワントンスープ		しょうが にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	こめこワントン		
	☆少し早い土用の丑の日献立☆					
	うなぎごはん 牛乳	うなぎ きんしたまご きざみどり ぎゅうにゅう		こめ さんおんとう	醤油 みりん 酒	609 kcal
19 土	きゅうりのごま酢あえ	やきぶた	キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら あぶら ごま	酢 かつお節 昆布	23.0 g
	南蛮汁	とりにく なまあげ みそ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく		ﾄｳﾊﾝｼﾞｬﾝ	19.3 g
	ピーチゼリー		もも			1.9 g
20 日	◆◆ 給食なし ◆◆					
21 月	◆◆ 給食なし ◆◆					
22 火	◆◆ 給食なし ◆◆					
23 水	夏野菜カレーライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす	こめ むぎ あぶら	カレーﾙﾌ	641 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	ビーマン にんにく しょうが トマト		カレー粉	22.5 g
	ハムとキャベツの粒マスタードサラダ	ハム	キャベツ	さとう あぶら	酢 粒マスタード	18.7 g
	ぶどうゼリー		ぶどう	ゼリー	塩 こしょう	1.6 g
24 木						601.0
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	酢 醤油 粉からし	23 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			塩 ガラスープ	19.1 g
	春巻き	ぶたにく	にんじん キャベツ	こむぎこ はるさめ あぶら		2.1 g
25 金	ハンサンスー	きんしたまご ハム		さとう ごまあぶら		1.7 g
	中華スープ	とりにく とうふ なんと	たけのこ もやし きくらげ			
	☆少し早い野菜の日献立☆					
	食パン 県産ブルーベリージャム	だっしふんにゅう	ブルーベリー	こむぎこ ショートニング さとう	パン酵母 塩	600 kcal
26 土	牛乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ スズキーニ なす にんじん		ｺﾝｽﾓ ｺｼｮｳ	25.6 g
	ハンバーグラタトゥーユ添え	とりにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ だいず	きビーマン セロリ トマト にんにく	オリーブゆ さんおんとう	酒 醤油	20.2 g
	野菜スープ		ブロッコリー キャベツ			2.1 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんばく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	ﾏｸﾞﾈｼｳ	鉄	亜鉛	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB ₁	ﾋﾞﾀﾐﾝB ₂	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
7月の栄養摂取量(中学年)	613kcal	16.5%(25.3g)	28.5% (19.4 g)	350 mg	89 mg	3.2 mg	2.9 mg	234gFE	0.70 mg	0.58 mg	36 mg	5.5g	2.0g

8月分献立予定表

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	1人分 たんばく質 脂質 食塩相当量
25 月	◆◆ 始業式 給食なし ◆◆					
26 火	◆◆ 給食なし ◆◆					
27 水	夏野菜カレーライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす	こめ むぎ あぶら	カレーﾙﾌ	641 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	ビーマン にんにく しょうが トマト		カレー粉	22.5 g
	ハムとキャベツの粒マスタードサラダ	ハム	キャベツ	さとう あぶら	酢 粒マスタード	18.7 g
	ぶどうゼリー		ぶどう	ゼリー	塩 こしょう	1.6 g
28 木						601.0
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	酢 醤油 粉からし	23 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			塩 ガラスープ	19.1 g
	春巻き	ぶたにく	にんじん キャベツ	こむぎこ はるさめ あぶら		2.1 g
29 金	ハンサンスー	きんしたまご ハム		さとう ごまあぶら		1.7 g
	中華スープ	とりにく とうふ なんと	たけのこ もやし きくらげ			
	☆少し早い野菜の日献立☆					
	食パン 県産ブルーベリージャム	だっしふんにゅう	ブルーベリー	こむぎこ ショートニング さとう	パン酵母 塩	600 kcal
30 土	牛乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ スズキーニ なす にんじん		ｺﾝｽﾓ ｺｼｮｳ	25.6 g
	ハンバーグラタトゥーユ添え	とりにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ だいず	きビーマン セロリ トマト にんにく	オリーブゆ さんおんとう	酒 醤油	20.2 g
	野菜スープ		ブロッコリー キャベツ			2.1 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんばく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	ﾏｸﾞﾈｼｳ	鉄	亜鉛	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB ₁	ﾋﾞﾀﾐﾝB ₂	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
8月の栄養摂取量(中学年)	614kcal	15.4%(23.6g)	28.3% (19.3 g)	345 mg	77 mg	4.4 mg	2.9 mg	221gFE	0.68 mg	0.54 mg	32 mg	5.3g	1.9g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。

☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。