

2023



7・8月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	献立材料						栄養量					
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギーのもとになる食品								
7月			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g		
3	月	ごはん 牛乳 豚丼の具 即席漬け卵スープ オレンジ	豚肉 卵 豆腐 なた	牛乳 こんぶ	にんじん 水菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しいたけ オレンジ	米 砂糖	油	635	27.8	20.3	2.3		
									807	34.6	22.9	2.9		
4	火	ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ 梅かつおあえ 具だくさんみそ汁	豚肉 かつおぶし 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが しめじ 大根 グリンピース ねぎ うめ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	632	22.4	19.7	2.5		
									808	27.2	19.3	3.1		
5	水	小さいミルクパン 牛乳 夏野菜のパスタ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	パプリカ トマト ビーマン	ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく カリフラワー 枝豆 キャベツ 黄桃 みかん バイナッブル	パン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	632	24.0	16.8	2.2		
									830	30.5	21.4	2.9		
6	木	麦ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ごぼうサラダ がめ煮	アジ 鶏肉	牛乳	にんじん きぬさや	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし しいたけ れんこん	米 麦 里芋 砂糖	ドレッシング 油	657	26.9	21.3	1.8		
									838	32.5	24.7	2.2		
福岡発祥の郷土料理「がめ煮」は「寄せ集める」をいみする博多の方言「がめくりこむ」が名前の由来ともいわれています。														
7	金	ごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼き ひじきのサラダ セタ汁 セタゼリー	豚肉 鶏肉 なた	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 オクラ	玉ねぎ きゅうり 枝豆 とうもろこし しめじ ねぎ	米 砂糖 フォーゼリー	ドレッシング	653	25.2	18.2	2.5		
									836	31.6	21.6	3.2		
今日はセタです。セタ汁はフォーを天の川にみたて、お星様をイメージしてオクラを浮かべました。														
10	月	ごはん 牛乳 いか天ぷら 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 冷凍パン	いか みそ 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	キャベツ 切干大根 バイナッブル	米 砂糖 じゃが芋	油	648	20.7	17.2	2.3		
									825	25.1	20.6	3.1		
今日は、かみかみ献立です。よくかんで食べると、消化吸収が良くなったり、むし歯予防・肥満予防になったり、良いことづくめです。														
11	火	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン にんにく しょうが	米 じゃが芋	油	685	23.2	21.3	2.3		
									891	22.9	22.6	3.2		
12	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ アスパラのサラダ かぼちゃスープ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス かぼちゃ パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆	パン 砂糖	油 ドレッシング	618	29.0	20.3	2.5		
									828	38.6	25.2	3.4		
13	木	麦ごはん 牛乳 にら入り餃子 わかめのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 餃子の皮 でん粉	油 ドレッシング	676	27.0	22.7	2.0		
									872	33.6	28.0	2.7		
14	金	ごはん 牛乳 とろさば文化干し ごまあえ 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが	米 砂糖 じゃが芋	ごま油	657	29.1	18.2	1.5		
									860	35.9	23.3	2.4		
18	火	ごはん 牛乳 ソースカツ 海藻サラダ 大根のみそ汁 はちみつレモンゼリー	豚肉 かまぼこ みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 大根 ねぎ キャベツ	米 パン粉 砂糖	油 ドレッシング	646	23.5	19.4	2.3		
									876	27.6	21.7	3.2		
19	水	コッペパン 牛乳 鶏の照り焼き 花野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ しいたけ とうもろこし カリフラワー キャベツ	はちみつパン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	651	33.6	19.2	2.4		
									901	36.6	28.1	3.3		
20	木	麦ごはん 牛乳 酢豚 春雨サラダ 冷や奴	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	670	26.5	20.0	2.0		
									842	31.3	22.5	2.5		
8月														
28	月	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉 ナムル) わかめのスープ	豚肉 生揚げ なた	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ	米 砂糖	油 ごま油	662	27.6	22.9	2.2		
									755	31.8	24.2	2.6		
29	火	ごはん 牛乳 ドライカレー キャベツのフレンチサラダ アセロラゼリー	豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん ビーマン ブロッコリー	にんにく レモン 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	米 砂糖 ゼリー	油	649	22.6	21.0	1.4		
									830	28.8	25.3	1.9		
30	水	丸パン 牛乳 白身魚フライ パンネのトマト煮 野菜コンソメスープ	ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	650	27.5	21.5	2.5		
									844	34.8	24.1	3.2		
31	木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい チンジャオロースー マロニースープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが たけのこ ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉 マロニー	油	653	24.9	20.2	2.0		
									851	32.4	24.3	2.4		
計(17回)							栄養量		小学生(中学年)	月平均基準量	651	26.0	20.0	2.2
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。										基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
									中学生	月平均基準量	841	31.5	23.5	2.8
										基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

