

令和 6 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
1月	○	はくはん 白飯	米			578 22.1
		カレーふりかけ	砂糖、油	じゃこ	にんにく、玉ねぎ	
		しおにく うま塩肉じゃが	油、じゃが芋、白滝	豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、さやいんげん	
		あ ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	
2月	○	ごく 五穀わかめごはん	米、麦、あわ、ぎび、 クリスタルライス	炊き込みわかめ		602 22.5
		さばの 竜田揚げ	でん粉、油	さば	生姜	
		きりほしだいこん 切干大根のみそ汁		油揚げ、みそ	切干大根、ねぎ、えのき、 小松菜	
3水	○	しゅん こんだて 旬の献立(かぼちゃ) ~夏はかぼちゃの収穫時季です。甘味が増すように唐揚げにして提供します。~				645 26.2
		たまご キム玉丼	米、砂糖、油、でん粉	豚肉、鶏卵	生姜、にんにく、人参、にら、 玉ねぎ、筍、はくさいキムチ、ねぎ	
		かぼちゃの 唐揚げ	油		かぼちゃ	
		ナムル	油、砂糖		キャベツ、もやし	
4木	○	しゅん こんだて 旬の献立(トマト) ~完熟のトマトを野菜たっぷりのスープに入れます。~				640 25.7
		こ 子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		シルバ ーフライ	パン粉、でん粉、小麦粉、 油	シルバー		
		トマト スープ	マカロニ	ベーコン	マッシュルーム、玉ねぎ、 にんにく、人参、トマト、パセリ	
		かいそう 海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
5金	○	たなぼたこんだて 七夕献立 ~ちらし寿司は、夏バテ防止効果のある栄養が豊富な穴子を入れます。汁物は、天の川をイメージしたそうめんと星型のかまぼこを入れます。~				586 23.8
		あなご 穴子のちらし寿司	米、砂糖	穴子蒲焼き、錦糸卵	椎茸、枝豆	
		きびなご サクサク揚げ	小麦粉、でん粉、砂糖、 油	きびなご、みそ	生姜	
		たなぼた 七夕汁	そうめん	豆腐、かまぼこ	人参、大根、小松菜	
		れいとう 冷凍みかん			みかん	
8月	○	はくはん 白飯	米			612 27.6
		ごま 塩	ごま			
		じゃが芋と 鶏肉のさっぱり煮	じゃが芋、砂糖、油	鶏肉、大豆	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 にんにく、生姜	
		ごしきあ 五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、 もやし、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
9火	○	しゅん こんだて 旬の献立(なす) ~夏限定の麻婆料理です。麻婆豆腐に旬のなすを入れて提供します。~				
		はくはん 白飯	米			570
		まーぼー 豆腐 麻婆なす豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	なす、玉ねぎ、旬、人参、 ねぎ、生姜、にんにく、椎茸	21.7
		はるさめ 春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
10水	○	たまご 卵とじうどん	小麦粉、砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉、油揚げ、 なると	人参、椎茸、ねぎ	635
		まめ いも 豆と芋のかりんとう	さつまいも、でん粉、油、 砂糖、ごま	ひよこ豆、豆乳		25.3
		あさづ 浅漬け			キャベツ、胡瓜、人参	
11木	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖	脱脂粉乳		583
		ポテトとあさりのチャウダー	じゃが芋、油、バター	ベーコン、あさり、白花豆、 豆乳	玉ねぎ、人参、コーン	20.6
		ひじきのマリネ	砂糖、油、ごま	ひじき	大根、胡瓜、人参、枝豆	
		おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理 ~郷土料理の炊き込みご飯と、県魚の「グルクン」の竜田揚げ、あおさ(アーサー)入りの汁物、特産のマンゴー入りのプリンを提供します。~				
12金	○	ジューシー	米、油	豚肉、昆布、さつまいも	椎茸、にら	557
		グルクンの竜田揚げ	でん粉、油	グルクン	生姜	27.5
		アーサー汁		あおさ、豆腐、みそ	玉ねぎ、ねぎ、えのき	
		マンゴープリン		乳	マンゴー	
16火	○	くろ 黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、 マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳		635
		ポークビーンズ	油、じゃが芋、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、 グリーンピース	26.7
		こんにゃくサラダ	油、砂糖、ごま	こんにゃく	大根、胡瓜、コーン	
17水	○	しゅん こんだて 旬の献立(夏野菜) ~夏野菜のトマト、なす、かぼちゃが入った特製カレーを提供します。~				
		なつやさい 夏野菜カレーライス	米、油、小麦粉	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト、なす、 かぼちゃ、ピーマン、生姜、にんにく	606
		わかめサラダ	油、砂糖	わかめ	キャベツ、胡瓜、コーン	20.9
		れいとう 冷凍みかん			みかん	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	604
	たんぱく質(g)	24.2
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1~32.5