

令和 8 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水	○	旬の献立(なす・トマト) ~旬のなすとトマトを使ったスパゲティを提供します。~				
		なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ、油	チーズ、豚肉	なす、玉ねぎ、トマト 人参、にんにく 青ピーマン、生姜	570
		青のりポテト	じゃが芋、油	青のり		24.8
		わかめとコーンのサラダ	油、砂糖、ごま	わかめ	もやし、きゅうり、コーン	
2木	○	3年生 とうもろこしの皮むき ~緑区の若谷農園さんの「白とうもろこし」を使用します。~				
		キム玉丼	米、砂糖、でん粉、油	豚肉、鶏卵、昆布	生姜、にんにく、大根 人参、玉ねぎ、たけのこ 白菜、にら、ねぎ	594
		チョレギサラダ	油、砂糖、ごま	わかめ、のり	キャベツ、きゅうり 小松菜、人参、にんにく	26.2
		白とうもろこし		とうもろこし		
3金	○	白飯	米			
		手作りふりかけ	ごま、砂糖	ちりめんじゃこ、かつお節		580
		じゃが芋の肉みそソース	油、じゃが芋、砂糖	豚肉	人参、さやいんげん 干しいたけ、玉ねぎ	23.5
		小松菜のごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ	
6月	○	地粉うどん	小麦粉			
		肉うどん	砂糖、でん粉	豚肉、油揚げ、なると	玉ねぎ、人参、ねぎ	550
		夏野菜と大豆の唐揚げ	油	大豆	にがうり、かぼちゃ	26.4
		わかめの酢のもの	砂糖	わかめ	もやし、きゅうり	
7火	○	七夕献立 ~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。~				
		穴子のちらし寿司	米、砂糖、でん粉、油	穴子、鶏卵	干しいたけ、枝豆	558
		きびなごカレー揚げ	油、小麦粉、パン粉 でん粉	きびなご		25.6
		そうめん、でん粉 砂糖	豆腐、かまぼこ	人参、大根、小松菜		
8水	○	白飯	米			
		豆腐とひき肉の煮込み	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく 生姜、干しいたけ たけのこ	565
		小松菜サラダ	砂糖、油、ごま		小松菜、きゅうり、人参 コーン	25.5

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木	○	こども 子供パンスライス	小麦粉、砂糖			595 23.3	
		チキンカツ	パン粉、小麦粉、油	鶏肉			
		レタススープ	油	ベーコン	人参、レタス、えのきたけ 玉ねぎ、生姜		
		マカロニサラダ	マカロニ、油、砂糖		キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ		
10金	○	えだまめ 枝豆わかめご飯	米、ごま、油	わかめ	枝豆	587 27.2	
		さばの塩焼き		さば			
		きりぼ 切り干し大根の味噌汁		油揚げ	切り干し大根、ねぎ えのきたけ、小松菜、人参		
		れいとう 冷凍みかん			みかん		
13月	○	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、おきなわけん 沖縄県のもずくを使ったスープです。～					
		ジュシー	米、油、でん粉	豚肉、さつま揚げ、昆布	干しいたけ	563	
		グルクンフライ	油、パン粉、でん粉 小麦粉	グルクン(たかさご)		28.5	
		もずくスープ	でん粉、油、ごま	もずく、鶏肉、鶏卵	チンゲン菜、コーン、ねぎ 人参		
14火	○	はくはん 白飯	米			570 24.5	
		まーぼー 麻婆なす豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉、大豆	なす、玉ねぎ、たけのこ 人参、ねぎ、生姜 にんにく、干しいたけ		
		チョナムル	油、砂糖、ごま	茎わかめ	もやし、小松菜 えのきたけ、にんにく		
15水	○	しゅん こんだて なつやさい 旬の献立(夏野菜) ～夏野菜のトマト、なす、かぼちゃ、ピーマンが入った特製カレーです。～					
		はくはん 白飯	米			598 19.7	
		なつやさい 夏野菜カレー	油、小麦粉、じゃが芋	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト なす、かぼちゃ、青ピーマン 生姜、にんにく		
		ふくしんづ 福神漬け	砂糖、ごま		きゅうり、大根 れんこん、生姜		
		かき氷風アイス (ソーダ味)	砂糖		りんご、ライム		

<p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆4年生は校外学習のため、7月7日(火)の給食はありません。</p>	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	575
	たんぱく質(g)	25.0
	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	