



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「給食の時間を守って食べよう」

日	きょうとう 行事等	しゅしょく 主食	ぎゅうに 牛乳	しゅさい ふくさいとう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちよし とどの 体の調子を整える	I初ギ- たんぱく質 食塩相当量
1月	ちゅうもく しゅくざい 注目の食材 いか	はん ご飯 じゃこおかかふりかけ	○	さば しおや 鯖の塩焼き いかとわかめの和え物 じゃがいものみそ汁	ちりめんじゃこ,おかか,飲用牛乳,サバ,ワカメ,イカ,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,白ごま,さとう,サラダ油,ごま油,じゃがいも	きゅうり,もやし,にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	559 kcal 27.3 g 2.0 g
2火	しゅん しゅくざい ★旬の食材 トマト	しーほぜうふどん 西湖豆腐丼	○	はくさい 白菜ときのこのとろみスープ さつまいものごま団子	豚肉,木綿豆腐,飲用牛乳,鶏肉	精白米,粒麦,さとう,でん粉,ごま油,さつまいも,白玉粉,白ごま,黒ごま,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,トマト,ねぎ,チンゲンツァイ,玉葱,はくさい,ぶなしめじ,えのきたけ	652 kcal 23.2 g 1.7 g
3水	しゅん しゅくざい ★旬の食材 とうもろこし	とうもろこしご飯	○	ししゃものカレーフライ もやしのからし和え わかめと麩のすまし汁	飲用牛乳,ししゃも,おかか,鶏肉,絹ごし豆腐,ワカメ	精白米,粒麦,バター,マヨネーズ,乾パン粉,サラダ油,じゃがいも,あられ麩	とうもろこし,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,ねぎ	562 kcal 24.6 g 1.8 g
4木	しゅん しゅくざい ★旬の食材 なす	こまつな マヨトースト	○	なすのトマト煮込み ひよこ豆のサラダ くだもの 果物(バナナ)	ツナ,ピザチーズ,飲用牛乳,鶏肉,レンズまめ,大豆,ひよこまめ	食パン,マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,さとう	玉葱,こまつな,しょうが,にんにく,にんじん,なす,ぶなしめじ,キャベツ,ホールコーン,バナナ	584 kcal 26.1 g 2.3 g
5金	たなばたこんだて 七夕献立	たなばた 七夕すし	○	キャベツとツナのごま和え そうめん汁 くだもの 果物(小玉すいか)	油揚げ,鶏肉,たまご,飲用牛乳,まぐろ缶詰,なると	精白米,粒麦,さとう,サラダ油,ごま油,白ごま,そうめん	干し椎茸,にんじん,かんぴょう,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ,葉ねぎ,小玉すいか	561 kcal 23.7 g 2.0 g
8月	ちゅうもく しゅくざい 注目の食材 れいとう 冷凍みかん	おやこどん 親子丼	○	きりぼだいこん あまずあ 切干大根の甘酢和え キャベツのみそ汁 くだものれいとう 果物(冷凍みかん)	鶏肉,たまご,飲用牛乳,ツナ,おかか,油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,粒麦,サラダ油,こんにゃく,さとう,でん粉,白ごま,じゃがいも	干し椎茸,にんじん,玉葱,さやいんげん,切干大根,もやし,こまつな,だいこん,キャベツ,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	591 kcal 27.5 g 2.1 g
9火	しゅん しゅくざい ★旬の食材 あじ 鰯	はん ご飯	○	あじ あまから 鰯の甘辛ダシ だいこん はくさい あも 大根と白菜の和え物 とうふ 豆腐とじゃがいものすまし汁 くだもの 果物(メロン)	飲用牛乳,まあじ,ツナ,おかか,鶏肉,絹ごし豆腐,ワカメ	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油,さとう,白ごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,はくさい,だいこん,ホールコーン,にんじん,ねぎ,メロン	555 kcal 26.0 g 1.4 g
10水	ちゅうもく しゅくざい 注目の食材 チャーシュー	てづく 手作り チャーシューパン	○	コーンシチュー ツナとアーモンドのサラダ	豆乳,焼き豚,飲用牛乳,鶏肉,レンズまめ,牛乳・調理用,生クリーム,ツナ	強力粉,オリーブ油,さとう,中ざら糖,でん粉,マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,アーモンド	ねぎ,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,キャベツ,こまつな	618 kcal 25.8 g 2.0 g
11木	ねんせい 2年生 とうもろこし かわ の皮むき	ひ たんだめん 冷やし担々麺	○	レバーとポテトの中華揚げ とうもろこし	鶏肉,赤みそ,豆乳,飲用牛乳,豚レバー	ラーメン,サラダ油,さとう,でん粉,白ごま,じゃがいも,ごま油,白ごま	きゅうり,にんじん,もやし,にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,とうもろこし	562 kcal 29.1 g 1.9 g
12金	せれくと給食	はん ご飯	○	しろみぎかな A 白身魚のねぎダレ/小玉すいか とりにく B 鶏肉のみそ漬け焼き/バナナ まめい 豆入りきんぴら とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	飲用牛乳,豚肉,大豆,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,ワカメ A ホキ B 鶏肉,白みそ	精白米,粒麦,サラダ油,こんにゃく,さとう,ごま油,白ごま,じゃがいも A でん粉 B -	ごぼう,にんじん,さやいんげん,玉葱,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが A 葉ねぎ,小玉すいか B バナナ	A B 583 562 25.3 28.1 2.0 1.8
16火	しゅん しゅくざい ★旬の食材 さくらんぼ	はん ご飯	○	ぶり かばつたあ 鱈のブリ辛竜田揚げ こまつな 小松菜としめじのお浸し いら入りみそ汁 くだもの 果物(さくらんぼ)	飲用牛乳,ぶり,おかか,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油,さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ぶなしめじ,だいこん,にら,さくらんぼ	583 kcal 25.4 g 1.8 g
17水	かごしまけん 鹿児島県 きょうどりょうり 郷土料理	けいはん 鶏飯	○	ひじきとさつまあげの煮物 こくとう 黒糖おさつケーキ	鶏肉,たまご,きざみのり,飲用牛乳,豚肉,ひじき,油揚げ,さつま揚げ,牛乳・調理用	精白米,粒麦,さとう,サラダ油,白ごま,こんにゃく,バター,黒砂糖,小麦粉,さつまいも,黒ごま	干し椎茸,たくあん,葉ねぎ,にんじん,ごぼう,さやいんげん	639 kcal 25.8 g 2.1 g
18木	しゅん しゅくざい ★旬の食材 なつやさい 夏野菜	なつやさい 夏野菜のポーク カレーライス	○	だいず 大豆とツナのサラダ ミルク寒天ポンチ	豚肉,飲用牛乳,大豆,ツナ,粉寒天,牛乳・調理用,豆乳	精白米,粒麦,サラダ油,小麦粉,三温糖,さとう	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん,西洋かぼちゃ,トマト,なす,さやいんげん,キャベツ,こまつな,みかん缶,パイン缶,ナタデココ	608 kcal 21.4 g 1.2 g
19金	しゅうぎょうしき きゅうしょく 終業式 (給食はありません)							
かききゅうぎょうび 夏季休業日 (7/21~8/31)								

★ランチョンマットとハンカチ、マスクを毎日、持ってきましょう! ※献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。

★給食だより・献立表のデータ配信について★

2学期より、給食だより・献立表はメールで配信する予定です。ホームページへの掲載は今までどおり行います。紙面での配布はなくなりますので、メールが未登録のご家庭は、登録をお願いいたします。