

# 学校給食献立表

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1 月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ 季節野菜の中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	米 小麦粉 米油 ごま でんぷん 砂糖 ごま油 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら メンマ しょうが きゅうり もやし にんじん にんにく たまねぎ なす トマト	820	29.4	22.3	2.4
2 火	ごはん	牛乳	めぎすのマヨネーズ焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 マヨネーズ 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく 味美菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	781	30.6	21.2	2.2
3 水	黒糖 こめ粉パン	飲む ヨーグルト	オムレツのチーズソース こんにゃくサラダ クリームシチュー	飲むヨーグルト 卵 チーズ 豚肉 いんげん豆 牛乳	こめ粉パン 黒砂糖 砂糖 でんぷん マヨネーズ 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ パセリ にんじん サラダこんにゃく 味美菜 コーン キャベツ	829	36.1	22.8	3.3
4 木	ごはん	牛乳	たらと大豆の揚げ煮 磯漬け もずくスープ	牛乳 大豆 わかめ もずく 豆腐 たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま ごま油 コーンフラワー	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 味美菜	806	27.7	22.2	2.1

☆七夕献立 『星空ごはん』は、わかめごはんを夜空を、とうもろこしを星に見立て、夜空に星が輝いているイメージにしてあります。『七夕汁』は、七夕の行事食である「そうめん」や星型のかまぼこ、オクラで、天の川をイメージしています。

5 金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 大麦 ごま じゃがいも 米油 そうめん ラード	コーン 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 赤しそ えのきたけ オクラ	750	26.5	18.4	2.8
8 月	ゆで中華麺	牛乳	タンメン みそ豆ポテト 中華あえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると うずら卵 大豆 みそ ヨーグルト	中華麺 米油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン もやし ほうれん草	822	34.8	18.3	2.9
9 火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 ごま油	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ なす 小松菜	782	33.8	22.5	2.3
10 水	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ゴロゴロ野菜のスープカレー	牛乳 ツナ ひじき 豚肉	米 大麦 ごま油 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ しめじ トマト	795	31.4	23.1	2.2
11 木	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め きゅうりのピリ辛漬け かきたま汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ もやし しょうが しそ きゅうり ほうれん草	758	31.3	19.4	2.1

☆防犯の日献立 「いかのおすし」にちなみ、『いかのサラサ揚げ』があります。

12 金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ コリコリ漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬け 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	797	30.3	20.7	2.9
16 火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストチーズポテト 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 チーズ なると 卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ほうれん草	812	33.2	22.4	2.5
17 水	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご うま塩キャベツ とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 大麦 ごま 砂糖 大豆油 ごま油 でんぷん	枝豆 キャベツ にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	722	31.5	16.1	2.6
18 木	麦ごはん	牛乳	セルフの天井 (めぎす・なす) ごま酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 小麦粉 でんぷん マヨネーズ 米油 砂糖 ごま	なす ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ	851	30.2	25.4	2.5

☆食育の日献立 広島県 生産量全国1位のレモン、カキ（オイスターソース）を使います。『呉の肉じゃが』は<sup>呉</sup>ビーフシチューを作るために生まれた料理で、呉の海軍から生まれました。肉じゃが発祥の地とされています。

19 金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：広島県】 ポークソテー レモンソース 野菜のオイスターソース炒め 呉の肉じゃが	牛乳 豚肉	米 米粉 砂糖 米油 じゃがいも	レモン汁 しょうが にんじん キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ しらたき	810	36.4	20.6	2.3
22 月	ごはん	牛乳	手作りサクサクふりかけ 厚揚げとキャベツのツナ炒め 春雨スープ ぶどうゼリー	青のり 牛乳 厚揚げ ツナ みそ うずら卵 なると	米 パン粉 ごま 砂糖 米油 春雨 ごま油	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 ぶどう	780	25.5	21.0	2.2

☆ふるさと献立 今月は、名立産の野菜をたくさん使った夏カレーです。枝豆も名立産を予定しています。名立の野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！

23 火	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 名立野菜の夏カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ 名立産枝豆の塩ゆで	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく なす トマト さやいんげん サラダこんにゃく きゅうり にんじん コーン 梅干し 枝豆	792	27.7	20.9	2.2
------	------	----	---	------------------	------------------------------------	---	-----	------	------	-----

☆土用の丑の日献立 夏の暑さに対して、栄養をとることで健康でいられるように「うなぎのかば焼き」を食べる習慣があります。給食では、旬の魚いわしをかば焼きで味わいます。

24 水	ごはん	牛乳	【土用の丑の日献立】 いわしのかば焼き 昆布あえ スタミナ夏豚汁	牛乳 いわし 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ なす こんにゃく にら にんにく	835	33.3	25.5	2.3
------	-----	----	---	-----------------------	-----------------------	--	-----	------	------	-----

【7月の名立産野菜】キャベツ 味美菜 きゅうり なす じゃがいも 玉ねぎ 青じそ さやいんげん ピーマン にんにく 枝豆

一食平均エネルギー：797 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：21.3 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。