



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
1	月		セルフフィッシュフライサンド チーズサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ホキ たまご サラダチーズ	コッパン 薄力粉 強力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 三温糖	キャベツ 玉葱 トマト えのきたけ パセリ きゅうり にんじん	591 29.5
2	火		三色そばろごはん 豆腐汁 蒸しとうもろこし	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 三温糖	しょうが えだまめ 玉葱 キャベツ とうもろこし	606 29.1
3	水		油麩丼 即席漬け すんだもち 郷土料理:宮城県	牛乳 生揚げ たまご 絹ごし豆腐	米 大麦 油ふん じゃがいも 三温糖 でんぷん 白玉粉 砂糖	にんじん 玉葱 えのきたけ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが えだまめ	675 26.2
4	木		チリビーンズライス シーザーサラダ パインアップル	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆(乾) レンズまめ(乾) クリームチーズ ベーコン 粉チーズ	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 食パン	にんにく 玉葱 にんじん トマトジュース 干し椎茸 キャベツ パインアップル	655 25.4
5	金		七夕寿司 そうめん汁 手作り杏仁豆腐 七夕メニュー	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 粉寒天 無糖練乳 牛乳	米 大麦 三温糖 そうめん 焼きふん 砂糖	干し椎茸 かんぴょう(乾) にんじん さやいんげん えのきたけ 玉葱 オクラ パイン缶 もも缶 みかん缶 ナタデココ	602 23.9
8	月	プレーン ジョア	ジャンバラヤ バッファローウィング コールスローサラダ	ショア ウィナー いか えび あさり(水煮)	米 大麦 三温糖 薄力粉	にんにく セロリ 玉葱 トマト缶詰(ホール) マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ ホールコーン	624 28.1
9	火		夏野菜とチキンのカレーライス トロピカルサラダ 大玉すいか	牛乳 鶏肉 大豆(乾) レンズまめ(乾)	米 大麦 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	玉葱 にんにく しょうが セロリ 西洋かぼちゃ トマト なす ビーマン オクラ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ パイン缶 大玉すいか	649 22.7
10	水		ハニーレモントースト トマトシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆(乾) 牛乳 粉チーズ	食パン はちみつ 三温糖 有塩バター じゃがいも 薄力粉	レモン(果汁) 玉葱 にんじん ぶなしめじ トマト トマト缶詰(ホール) ホールコーン キャベツ ロッコリー きゅうり	615 29.4
11	木		ごはん 魚の七味焼き からしあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 三温糖 白いりこま	にんにく ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん 玉葱 西洋かぼちゃ なす さやいんげん	638 25.4
12	金		チンジャオロース丼 酸辣湯 きゅうりの中華味	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	米 三温糖 でんぷん	しょうが にんにく にんじん 玉葱 だけのこ(水煮) ビーマン もやし きくらげ(乾) こまつな きゅうり	607 29.0
16	火		コーンピラフ ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ ワンダフル給食	牛乳 鶏肉 ベーコン すずき	米 オリーブ油 パン粉(乾燥) コーンスターチ	ホールコーン にんにく にんじん 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ なす スキニニ トマト缶詰(ホール) パセリ レモン(果汁) みかん缶 パイン缶 もも缶	716 26.6
17	水		冷やし中華 ちくわの2色揚げ	牛乳 カットわかめ ロースハム たまご 白ちくわ あおのり	中華麺 三温糖 こま 薄力粉	しょうが 干し椎茸 トマト きゅうり もやし にんじん にら	586 28.4
18	木		夏野菜の豚キムチ丼 わかめスープ カルビスゼリー 7月お誕生日給食	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 塩蔵わかめ 粉寒天 カルビス	米 大麦 三温糖 でんぷん 白いりこま 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 はくさい(牛蒡) ビーマン なす 西洋かぼちゃ ホールコーン えだまめ にら みかん缶	656 26.9

* 学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものはかりの食事ににならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

卵サンド(主食) + 焼き魚(主菜) + 冷やし中華(副菜) + スープ

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安
小学生(低学年・中・高学年) 1.5g未満 / 2g未満
中学生 2.5g未満



塩分注意! 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安