

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	食パン	ABCスープ ハンバーグデミグラスソース いちごジャム	牛乳	パン,マカロニ,パン粉, 油,いちごジャム	牛乳,ベーコン,豚肉,お から,豆乳	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ, しめじ,マッシュルーム	768	33.4	
2	木	ご飯	中華丼の具 もちクリームアイス	牛乳	米,油,砂糖,でん粉	牛乳,豚肉,いか,えび,な ると,うずら卵,ラクトアイ ス	にんにく,生姜,人参,白菜,玉ね ぎ,もやし,たけのこ,チンゲン菜, 椎茸,木耳	877	34.1	
3	金	はちみつ食パン	卵と野菜のスープ煮 鯖のタンドリー風	牛乳	パン,じゃが芋	牛乳,ベーコン,うずら卵, 鯖,ヨーグルト	生姜,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト, いんげん,にんにく	807	31.5	
6	月	麦ご飯	夏野菜のカレー 蒸しとうもろこし	牛乳	米,麦,油,バター,小麦 粉	牛乳,豚肉,いか,レンズ 豆,脱脂粉乳,チーズ	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,か ぼちゃ,なす,ピーマン,いんげ ん,しめじ,トマト,スイートコーン	864	32.8	
7	火	かぼちゃ食パン	ボルシチ風スープ煮 ししゃものハーブチーズ揚げ ②	牛乳	パン,じゃが芋,油,小麦 粉	牛乳,豚肉,ウィンナー,生ク リーム,ししゃも,チーズ	にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,セ ロリ,かぶ,かぶ葉,トマト	791	32.8	
8	水	五目ずし (刻みのり)	具沢山七タ汁 じゃが芋の旨煮	牛乳	米,砂糖,油,ごま,そうめ ん,じゃが芋	油揚げ,竹輪,卵,焼きの り,牛乳,昆布,豆腐,豚肉, さつま揚げ	人参,れんこん,さやえんどう,椎 茸,キャベツ,オクラ,えのき,長ね ぎ,玉ねぎ,いんげん,椎茸	784	26.9	
9	木	食パン	かぼちゃのクリームシチュー スパイシーフライドチキン	ぶどうジュ ース	パン,油,じゃが芋,バ ター,小麦粉,でん粉	鶏肉,牛乳,豆乳,いんげ ん豆,生クリーム	ぶどうジュース,生姜,かぼちゃ, 玉ねぎ,にんじん,マッシュルー ム,セロリ,にんにく	798	35.0	
10	金	ご飯	厚揚げとうずらの中華煮 いかチリソース	牛乳	米,こんにゃく,油,砂糖, でん粉	牛乳,豚肉,生揚げ,うずら 卵,いか	玉ねぎ,人参,たけのこ,チンゲン 菜,長ねぎ,椎茸,にんにく,生姜	820	35.4	
13	月	ソフト麺	ミートソース こんにゃくサラダ(和風ドレ)	牛乳	ソフト麺,油,小麦粉,こ んにゃく	牛乳,豚肉,大豆たんぱ く,レンズ豆,チーズ	人参,玉ねぎ,セロリ,マッシュ ルーム,いんげん,トマトピュー レ,キャベツ,もやし,チンゲン菜	859	34.3	
14	火	キムチご飯	ワンタンスープ 冷凍パイ	牛乳	米,油,ワンタンの皮	豚肉,牛乳,大豆たんぱ く	にんにく,にら,キムチ,人参,もやし, 長ねぎ,パインアップル	759	30.6	
15	水	きなこ揚げパン	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 肉野菜炒め	牛乳	パン,油,砂糖,じゃが 芋,でん粉	きな粉,牛乳,鶏肉,ベー コン,豚肉	玉ねぎ,人参,キャベツ,マッシュ ルーム,セロリ,パセリ,にんにく,生 姜,もやし,小松菜	814	36.3	
16	木	麦ご飯	チキンカレー ビーンズサラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	米,麦,じゃが芋,油,バ ター,小麦粉	牛乳,鶏肉,レンズ豆,脱 脂粉乳,チーズ,ひよこ 豆	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,いんげ ん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	842	27.8	
17	金	ピザチーズパン	トマトとニョッキのスープ 白身魚のハーブ焼き	牛乳	パン,ポテトニョッキ,油	牛乳,ベーコン,鶏肉,鱈	にんにく,玉ねぎ,トマト,いんげん	776	35.9	
20	月	ご飯	チゲ風豚汁 かき揚げ(しょうゆ)	牛乳	米,油,小麦粉	牛乳,豚肉,味噌,小えび, 卵	生姜,にんにく,キムチ,白菜,玉 ねぎ,人参,ごぼう,えのき,小松 菜,長ねぎ,いんげん,とうもろこ し	821	27.3	
21	火	コーン食パン	ポークシチュー じゃこ入りペペロンソテー	牛乳	パン,じゃが芋,バター, 油,小麦粉,スパゲッ ティ	牛乳,豚肉,ベーコン,ちり めんじゃこ	にんにく,人参,玉ねぎ,いんげ ん,マッシュルーム,トマトピュー レ,キャベツ,ブロッコリー	801	27.0	
22	水	ご飯	肉じゃが 大豆とじゃこのカリカリ揚げ	牛乳	米,じゃが芋,こんにゃ く,油,砂糖,でん粉,ごま	牛乳,豚肉,大豆,ちりめ んじゃこ	人参,玉ねぎ,いんげん	864	30.3	
27	月	手作りハニーレモンース ト	日の出トマトのリゾット スクランブルエッグ	牛乳	パン,バター,マーガリ ン,はちみつ,砂糖,米, 油	牛乳,鶏肉,ベーコン, チーズ,卵,豆乳	レモン汁,にんにく,人参,玉ねぎ,トマト, マッシュルーム,いんげん	826	32.5	
28	火	ゆで中華麺	あんかけ焼きそばの具 切干大根とわかめのサラダ (中華ドレ)	牛乳	中華麺,油,砂糖,でん 粉	牛乳,豚肉,いか,えび,わ かめ	にんにく,生姜,人参,白菜,玉ね ぎ,もやし,たけのこ,チンゲン菜, 椎茸,木耳,切干大根,キャベツ	751	33.6	
29	水	ひじきご飯	夏野菜の味噌汁 いわしの蒲焼き	牛乳	米,油,砂糖,でん粉	鶏肉,ひじき,鰹節,牛乳, 豆腐,油揚げ,味噌,鰯	人参,枝豆,なす,みょうが,冬瓜, 玉ねぎ,長ねぎ,生姜	806	32.2	
30	木	ビビンバ	わかめ入り野菜スープ	牛乳	米,麦,油,砂糖,ごま,春 雨	豚肉,大豆たんぱく,牛 乳,鶏肉,わかめ,豆腐	生姜,にんにく,長ねぎ,もやし,大豆 もやし,人参,ほうれん草,キャベツ, たけのこ,椎茸	785	29.0	
31	金	ご飯	麻婆豆腐 バンバンジー	牛乳	米,油,砂糖,でん粉	牛乳,豚肉,大豆たんぱ く,豆腐,レンズ豆,味噌, 鶏肉	生姜,玉ねぎ,人参,たけのこ,椎 茸,長ねぎ,にら,きゅうり,もやし	830	37.0	
<p>・都合により献立が変更になる場合があります。 ・7月27日(月)が今月の給食費の引き落とし日となります。 前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p>								日の出町平均	812	32.2
								学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

がっこうきゅうしょく くふう
学校給食の工夫について

新型しんがたコロナウイルスかんせんしゅうたいさく感染症対策としてとうめん当面の間、あいだ配膳はいだんの過程かていでのかんせん感染防止のため、かのう可能な限りかぎ品数しなかずの少ないこんだて献立てんりつで適切なえいよう栄養せつしゆが摂取せつしゆできるようにしています。
ご理解りかいのほどよろしくお願ねがいいたします。



夏野菜なつやさいや、肉にく・魚さかな・卵たまごなどのたんぱく質しつぱくを含む食品じふひんと組み合あわせて食たべると、栄養えいようのバらンスがよくなり、オススメです。

七夕たなばたの行事食ぎょうじしょくといえは、天あまの川がわに見立みたてて食たべられる「そうめん」あつなつすずがありますね。暑い夏あつなつに涼すずやかなそうめんはピッタリしゆんの食べ物ものですね。

