

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	ごはん	ちゅうかどんのぐもちクリームアイス	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,えび,なると,うずらたまご,ラクトアイス	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい,たまねぎ,もやし,たけのこ,チンゲンさい,しいたけ,きくらげ	720	27.3	
2	木	しょくぱん	ABCスープ ハンバーグデミグラスソース いちごジャム	ぎゅうにゅう	パン,マカロニ,パンこ,あぶら,いちごジャム	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,おから,とうにゅう	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,マッシュルーム	610	26.3	
3	金	むぎごはん	なつやさいのカレー むしとうもろこし	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,バター,こむぎこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,レンズまめ,だっしふんにゅう,チーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,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	677	25.9	
6	月	はちみつしょくパン	たまごとやさいのスープ さばのタンドリーふう	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも	ぎゅうにゅう,ベーコン,うずらたまご,さば,ヨーグルト	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト,いんげん,にんにく	645	25.7	
7	火	ごもくずし (きざみのり)	ぐだくさんたなばたじる じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま,そうめん,じゃがいも	あぶらあげ,ちくわ,たまご,やきのり,ぎゅうにゅう,こんぶ,とうふ,ぶたにく,さつまあげ	にんじん,れんこん,さやえんどう,しいたけ,キャベツ,おくら,えのき,ながねぎ,たまねぎ,いんげん,しいたけ	600	21.3	
8	水	かぼちゃしょくパン	ボルシチふうスープに ししゃものハーブチーズあげ ② ★1.2ねんせいはいとり1ぼん	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,こむぎこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウインナー,なまクリーム,ししゃも,チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,かぶ,かぶは,トマト	617	26.2	
9	木	ごはん	あつあげとうずらのちゅうかに いかチリソース	ぎゅうにゅう	こめ,こんにやく,あぶら,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,うずらたまご,いか	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,かぶ,かぶは,トマト	646	28.2	
10	金	しょくぱん	かぼちゃのクリームシチュー フライドチキン	ぶどうジュース	パン,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,でんぷん	とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう,いんげんまめ,なまクリーム	ぶどうジュース,しょうが,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,にんにく	612	26.5	
13	月	キムチごはん	ワンタンスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ワンタンのかわ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,だいたんぱく	にんにく,にら,キムチ,にんじん,もやし,ながねぎ,パインアップル	606	24.2	
14	火	ソフトめん	ミートソース こんにやくサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	ソフトめん,あぶら,こむぎこ,こんにやく	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいたんぱく,レンズまめ,チーズ	にんじん,たまねぎ,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,チンゲンさい	682	27.6	
15	水	むぎごはん	チキンカレー ビーンズサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,バター,こむぎこ	ぎゅうにゅう,とりにく,レンズまめ,だっしふんにゅう,チーズ,ひよこまめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,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	662	22.7	
16	木	きなこあげぱん	とりにくとじゃがいものスープに にくやさしいため	ぎゅうにゅう	パン,あぶら,さとう,じゃがいも,でんぷん	きなこ,ぎゅうにゅう,とりにく,とりにく,ベーコン,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,キャベツ,マッシュルーム,セロリ,パセリ,にんにく,しょうが,もやし,こまつな	631	28.4	
17	金	ごはん	チゲふうとんじる かきあげ(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,こむぎこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,こえび,たまご	しょうが,にんにく,キムチ,はくさい,たまねぎ,にんじん,ごぼう,えのき,こまつな,ながねぎ,いんげん,とうもろこし	645	22.2	
20	月	ピザチーズパン	トマトとニョッキのスープ しろみざかなのハーブやき	ぎゅうにゅう	パン,ポテトニョッキ,あぶら	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,たら	にんにく,たまねぎ,トマト,いんげん	620	29.0	
21	火	ごはん	にくじゃが だいたんぱくとじゃこのカリカリあげ	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにやく,あぶら,さとう,でんぷん,ごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいたんぱく,ちりめんじゃこ	にんじん,たまねぎ,いんげん	679	24.3	
22	水	コーンしょくパン	ポークシチュー じゃこいりペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,バター,あぶら,こむぎこ,スパゲッティ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,ちりめんじゃこ	にんにく,にんじん,たまねぎ,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	632	22.1	
27	月	ゆでちゅうかめん	あんかけやきそばのぐ きりぼしだいこんとわかめの サラダ(ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,えび,わかめ	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい,たまねぎ,もやし,たけのこ,チンゲンさい,しいたけ,きくらげ,きりぼしだいこん,キャベツ	605	26.7	
28	火	ひじきごはん	なつやさいのみそじる いわしのかばやき	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	とりにく,ひじき,かつおぶし,ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ,みそ,いわし	にんじん,えだまめ,なす,みょうが,とうがん,たまねぎ,ながねぎ,しょうが	636	26.4	
29	水	てづくりハニーレモ ントースト	ひのでトマトのリゾット スクランブルエッグ	ぎゅうにゅう	パン,バター,マーガリン,はちみつ,さとう,こめ,あぶら	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,チーズ,たまご,とうにゅう	レモンじる,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマト,マッシュルーム,いんげん	642	25.7	
30	木	ビビンバ	わかめいりやさいスープ	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま,はるさめ	ぶたにく,だいたんぱく,ぎゅうにゅう,とりにく,わかめ,とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ,もやし,だいたんぱく,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,たけのこ,しいたけ	620	23.3	
31	金	ごはん	マーボー豆腐 バンバンジー	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいたんぱく,とうふ,レンズまめ,みそ,とりにく	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,ながねぎ,にら,きゅうり,もやし	649	29.4	
<p>・都合により献立が変更になる場合があります。                  ・<b>7月27日(月)</b>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	640	25.7
								学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

がっこうきゅうしょく くふう  
**学校給食の工夫について**

新型の新型コロナウイルス感染症対策として当面の間、配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立で適切な栄養が摂取できるようにしています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」がありますね。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の

