

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。 ・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	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(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(とうめん)対策(あいだ)として(はい)当面の間、配膳(ぜん)の過程(かてい)での感染(かんせん)防止(ぼうし)のため、可能(かのう)な限り(かぎ)品数(しなかず)の少ない(すく)献立(こんだて)で適切な(てきせつ)栄養(えいよう)が摂取(せつしゆ)できるように(ねが)しています。ご理解(りかい)のほど(ほど)よろしく(よろしく)お願い(ねが)いたします。



夏(なつ)野菜(やさい)や、肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)などの(な)たんぱく(たんぱく)質(しつ)を含む(ふく)食品(しょくひん)と(あ)組み合(あ)わせ(あ)せて(あ)食べ(た)ると、栄養(えいよう)の(た)バランス(ばらんす)が(よ)よくなり、(お)オスス(お)メ(め)です。

七夕(たなばた)の(ぎょうし)行事食(じしき)といえ(い)ば、天(あま)の(が)川(が)に見(み)立て(た)てて(た)食べ(た)られる(ら)る「(そう)めん」(めん)が(あ)りま(あ)す(す)ね。暑(あつ)い(い)夏(なつ)に(な)涼(すず)やかな(かな)そうめん(めん)は(は)ピッ(ピッ)タ(タ)リ(リ)の(の)食(しょく)べ(べ)物(ぶつ)で(で)す(す)ね。旬(しゅん)の(の)

