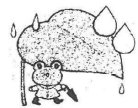
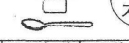
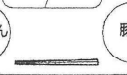


令和6年

6月学校給食献立予定表



矢吹町立普郷小学校

月	火	水	木	金																																																																																																								
3 歯の健康を考えた給食 カミカミ給食  かおり和え いわしの うめに  ごはん 肉みそスープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>587</td><td>24.3</td><td>21.5</td><td>2.5</td></tr></table> 赤 牛乳 卵 いわし ナルト 大豆 みそ 緑 キャベツ 大根 きゅうり 青じそ ショウガ ニンニク 玉ねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 黄 ごはん ごま ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	587	24.3	21.5	2.5	4 べんとうじさん び お弁当持参日 1年生 遠足 5年生 宿泊学習  キャベツと コーンのソテー オムレツ きのこのソース  食パン いちごジャム コンソメ スープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>631</td><td>22.0</td><td>19.0</td><td>3.0</td></tr></table> 赤 牛乳 オムレツ (卵) パーゴン 緑 マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ パセリ 食パン いちごジャム パター じゃが芋 黄 豆乳プリン ブロッコリーの サラダ 白身魚の ピリ焼き アップルパン ほんれん草の スープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>603</td><td>29.1</td><td>19.4</td><td>2.2</td></tr></table> 赤 牛乳 いらい チーズ ウィンナー 緑 玉ねぎ パプリカ トマト ブロッコリー 大根 キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 アップルパン ごま 豆乳プリン 黄 さくらんぼ (2コ) 大学芋 くきわかめの サラダ ちゅうかめん 塩コーンスープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>647</td><td>24.8</td><td>24.1</td><td>3.0</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 みそ くきわかめ かまぼこ ニンニク ショウガ キャベツ にんじん キクラゲ 玉ねぎ コーン チンゲンサイ ねぎ 大根 きゅうり ちゅうかめん ごま油 さつま芋 はちみつ さとう ごま ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	631	22.0	19.0	3.0	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	603	29.1	19.4	2.2	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	647	24.8	24.1	3.0	5 はるさめ サラダ はるまき  麦ごはん マーボー どうふ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>729</td><td>25.4</td><td>28.0</td><td>2.6</td></tr></table> 赤 牛乳 はるまき ロースハム どうふ みそ 緑 にんじん もやし きゅうり もやし ねぎ ニら たけのこ 干しいたけ ニンニク ショウガ 黄 麦ごはん ごま油 はるさめ ごま ごま油 さとう かたくりこ 12 チーズ おかか和え さばの みそ汁  ごはん わかめのみ みそ汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>593</td><td>25.5</td><td>20.5</td><td>2.2</td></tr></table> 赤 牛乳 さば みそ チーズ かつおぶし わかめ どうふ 緑 キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり ねぎ 黄 ごはん さとう じゃが芋 19 五目ひじきに あじフライ  ごはん バックソース 大根の みそ汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>592</td><td>25.1</td><td>19.6</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 あじ とり肉 ひじき 油揚げ 生揚げ みそ 緑 にんじん コンニャク グリンピース 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 黄 ごはん パンこ ごま油 さとう 26 きりぼし大根の ハリハリサラダ さけの みそマヨネーズ焼き  ごはん たぬき汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>589</td><td>27.0</td><td>20.0</td><td>2.1</td></tr></table> 赤 牛乳 さけ みそ わかめ さつま揚げ 油揚げ 緑 ニンニク ショウガ きりぼし大根 きゅうり ねぎ にんじん コンニャク えのきたけ 干しいたけ ごはん ごま 卵不使用マヨネーズ さとう かたくりこ ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	729	25.4	28.0	2.6	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	593	25.5	20.5	2.2	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	592	25.1	19.6	1.8	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	589	27.0	20.0	2.1	6 わかめサラダ きびなごのフライ (2ひ)  コッパパン はちみつ &マーガリン マカロニの クリームに <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>674</td><td>25.9</td><td>24.7</td><td>2.4</td></tr></table> 赤 牛乳 きびなご わかめ とり肉 緑 きゅうり 大根 玉ねぎ にんじん しめじ コーン セロリー パセリ コッパパン はちみつ&マーガリン 黄 ごま油 さとう ごま油 マカロニ パター こむぎこ 13 フレンチサラダ とり肉の マレード焼き  黒糖コッパパン ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>658</td><td>27.4</td><td>22.0</td><td>2.6</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 ロースハム 緑 ニンニク ショウガ ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン セロリー トマト 黄 黒糖コッパパン マーメイドジャム マカロニ じゃが芋 オリーブ油 さとう 20 メロン  ごぼうサラダ チキンカレーライス (麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>688</td><td>21.2</td><td>20.7</td><td>1.8</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ 枝豆 りんご ごぼう きゅうり コーン メロン 黄 麦ごはん ごま油 カレールウ パター じゃが芋 ごま 卵不使用マヨネーズ 27 コールスロー 県産 チキンカツ  米粉パン 県産りんごジャム 卵スープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>690</td><td>31.2</td><td>29.2</td><td>3.0</td></tr></table> 赤 牛乳 とり肉 チーズ 卵 ベーコン 緑 キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ほうれん草 パセリ 黄 米粉パン ごま油 かたくりこ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	674	25.9	24.7	2.4	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	658	27.4	22.0	2.6	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	688	21.2	20.7	1.8	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	690	31.2	29.2	3.0	7 べんとうじさん び お弁当持参日 3年生 見学学習 4年生 森林教室  べんとうじさん び お弁当持参日 1~3年生 まちがいじつつようしつ 町芸術教室  べんとうじさん び お弁当持参日 じゃまさんかん 授業参観  あさづけ 納豆  麦ごはん 豚汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>576</td><td>25.6</td><td>16.2</td><td>1.5</td></tr></table> 赤 牛乳 納豆 わかめ ぶた肉 とうふ みそ 緑 キャベツ きゅうり にんじん ショウガ コーン ほうれん草 パセリ 黄 麦ごはん 里芋 ごま ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	576	25.6	16.2	1.5
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
587	24.3	21.5	2.5																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
631	22.0	19.0	3.0																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
603	29.1	19.4	2.2																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
647	24.8	24.1	3.0																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
729	25.4	28.0	2.6																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
593	25.5	20.5	2.2																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
592	25.1	19.6	1.8																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
589	27.0	20.0	2.1																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
674	25.9	24.7	2.4																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
658	27.4	22.0	2.6																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
688	21.2	20.7	1.8																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
690	31.2	29.2	3.0																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
576	25.6	16.2	1.5																																																																																																									
あか 赤の食べもの  おもに血や肉など の体をつくるものになる食品	みどり 緑の食べもの  おもに体の調子を 整えるものになる食品	黄色い 黄色の食べもの  おもに熱や力などを 出すエネルギーのものになる食品	6月の平均給与栄養量 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>628</td><td>25.8</td><td>21.6</td><td>2.3</td></tr></table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	628	25.8	21.6	2.3																																																																																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																									
628	25.8	21.6	2.3																																																																																																									

※ 諸般の事情により、献立或使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。



6月10日(月)~14日(金)は
「朝食について見直そう週間運動」です。

「朝ごはん」で1日を元気にスタートしよう!

【朝ごはんの働き】



朝ごはんを食べることは、1日の始まりです。
起きてすぐの体は、まだ眠っています。
朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたり、眠っている間に下がった体温が上がりはじめ、体が目覚めます。
体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。



6月学校給食予定献立表



2024年 6月

矢吹町立中畑小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	牛乳 むぎごはん サンラータン ホイコーロー はるまき オレンジ	牛乳 ぶたにく みそ たまご とうふ はるまき	むぎごはん ごまあぶら はるさめ かたくりこ あぶら さとう	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく オレンジ もやし ほししいたけ にら	656 kcal 23.2 g 22.4 g 1.8 g
4火	牛乳 こくとうコッペパン ミネストローネ かみかみごぼうサラダ チキンナゲット (2こ) 歯の衛生週間ゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ハム チキンナゲット	こくとうコッペパン あぶら マカロニ ごま マヨネーズ ゼリー	たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ パセリ マッシュルーム ごぼう	659 kcal 26.4 g 27.6 g 2.3 g
5水	牛乳 むぎごはん にくだんごのみそスープ しろみざかなのマヨネーズやき キャベツのからしあえ	牛乳 ホキ にくだんご あぶらあげ みそ	むぎごはん マヨネーズ	ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ こまつな ほししいたけ しょうが	644 kcal 25.7 g 21.9 g 2.2 g
6木	牛乳 きなこあげパン せんぎりやさいのコンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	牛乳 きなこ とりにく ヨーグルト ハム	コッペパン さとう あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー パセリ ブロッコリー トマト	666 kcal 24.8 g 24.8 g 2.2 g
7金	牛乳 ごはん チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレーウ コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ	651 kcal 19.9 g 18.9 g 2.2 g
10月	牛乳 ゆかりごはん とん汁 ホッケのこんぶしょうゆほし きりぼしだいこんのいために	牛乳 ほっけ あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう さといも	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん だいこん にんじん ねぎ こんにやく うめしそ	636 kcal 31.7 g 20.6 g 2.1 g
11火	牛乳 コッペパン チョコレートクリーム だいずいりやさいスープ チーズハンバーグ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン だいず チーズハンバーグ	コッペパン じゃがいも チョコレートクリーム さとう	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	650 kcal 18.6 g 21.6 g 2.2 g
12水	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 さけのメンチカツ さんしょくごまあえ	牛乳 わかめ とうふ みそ さけのメンチカツ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	634 kcal 20.6 g 25.1 g 1.7 g
13木	牛乳 かきあげてんぷらうどん ほうれんそうのいそあえ ひとくちりんごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ のり	ソフトめん あぶら さとう こざかないりかきあげ りんごゼリー	ねぎ ほうれんそう キャベツ	649 kcal 26.7 g 23.7 g 2.4 g
14金	 お弁当の日 				
17月	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ぶたにくのしょうがやき わかめとツナのあえもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ まぐろツナ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ	651 kcal 28.0 g 25.6 g 1.9 g
18火	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ミートオムレツ かにかまぼこ ミートオムレツ	牛乳 とりにく かにかまぼこ ミートオムレツ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	635 kcal 27.4 g 19.0 g 1.9 g
19水	牛乳 ごはん もずくとたまごのスープ すぶた えびしゅうまい アップルシャーベット	牛乳 ぶたにく もずく たまご えびシューマイ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン こまつな ほししいたけ トマト アップルシャーベット	664 kcal 20.2 g 20.1 g 2.0 g
20木	牛乳 コッペパン クリームゴールド あおなのスープ とりにくのマスタードやき まめいりサラダ	牛乳 わかめ とりにく だいず だいふくまめ きんときまめ ハム	コッペパン マヨネーズ クリームゴールド	ちんげんさい にんじん とうもろこし キャベツ トマト	641 kcal 29.0 g 27.2 g 2.3 g
21金	 お弁当の日 				
24月	牛乳 ごはん マーボーどうふ パンサンスー パオズ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ きんしたまご ハム パオズ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら あぶら ごま	ねぎ にんじん にら たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく	668 kcal 15.7 g 13.4 g 2.3 g
25火	牛乳 しょくパン りんごジャム ポトフ マカロニサラダ ビッグにくだんご	牛乳 ウインナー にくだんご まぐろツナ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ りんごジャム マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー とうもろこし ブロッコリー	649 kcal 22.0 g 26.8 g 2.2 g
26水	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 いわしのかばやき えのきとほうれんそうのごましょうゆあえ	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ いわし かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ もやし	650 kcal 26.8 g 28.1 g 1.9 g
27木	 お弁当の日 				
28金	 給食を食べずに下校します 				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※6月14日、21日、28日はお弁当の日です。
※6月28日は給食を食べずに下校します。



6月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
645kcal	24.1 g	23.1 g	2.1 g



6月学校給食予定献立表



2024年 6月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	牛乳 むぎごはん サンラータン ホイコーロー はるまき オレンジ	牛乳 ぶたにく みそ たまご とうふ はるまき	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく オレンジ もやし ほししいたけ にら	656 kcal 23.2 g 22.4 g 1.8 g
4火	牛乳 こくとうコッペパン ミネストローネ かみかみごぼうサラダ チキンナゲット(2こ) 歯の衛生週間ゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ハム チキンナゲット	こくとうコッペパン あぶら マカロニ ごま マヨネーズ ゼリー	たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ パセリ マッシュルーム ごぼう	659 kcal 26.4 g 27.6 g 2.3 g
5水	 お弁当の日 				
6木	牛乳 きなこあげパン せんぎりやさいのコンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	牛乳 きなこ とりにく ヨーグルト ハム	コッペパン さとう あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー パセリ ブロッコリー トマト	666 kcal 24.8 g 24.8 g 2.2 g
7金	 お弁当の日 				
10月	牛乳 ゆかりごはん とん汁 ホッケのこんぶしょうゆほし きりぼしだいこんのいために	牛乳 ほっけ あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう さといも	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん だいこん にんじん ねぎ こんにやく うめしそ	636 kcal 31.7 g 20.6 g 2.1 g
11火	牛乳 コッペパン チョコレートクリーム だいずいりやさいスープ チーズハンバーグ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン だいず チーズハンバーグ	コッペパン じゃがいも チョコレートクリーム さとう	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	650 kcal 18.6 g 21.6 g 2.2 g
12水	牛乳 ごはん とうふのみそ汁 さけのメンチカツ さんしょくごまあえ	牛乳 わかめ とうふ みそ さけのメンチカツ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	634 kcal 20.6 g 25.1 g 1.7 g
13木	牛乳 かきあげてんぷらうどん ほうれんそうのいそあえ ひとくちりんごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ のり	ソフトめん あぶら さとう こざかないりかきあげ りんごゼリー	ねぎ ほうれんそう キャベツ	649 kcal 26.7 g 23.7 g 2.4 g
14金	 お弁当の日 				
17月	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 ぶたにくのしょうがやき わかめとツナのあえもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ まぐろツナ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ	651 kcal 28.0 g 25.6 g 1.9 g
18火	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ミートオムレツ かにかまフレークサラダ	牛乳 とりにく かにかまぼこ(かに) ミートオムレツ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	635 kcal 27.4 g 19.0 g 1.9 g
19水	牛乳 ごはん もずくとたまごのスープ すぶた えびしゅうまい アップルシャーベット	牛乳 ぶたにく もずく たまご えびシューマイ(えび)	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ごまつな ほししいたけ トマト アップルシャーベット	664 kcal 20.2 g 20.1 g 2.0 g
20木	牛乳 コッペパン クリームゴールド あおなのスープ とりにくのマスタードやき まめいりサラダ	牛乳 わかめ とりにく だいず だいふくまめ きんときまめ ハム	コッペパン マヨネーズ クリームゴールド	ちんげんさい にんじん とうもろこし キャベツ トマト	641 kcal 29.0 g 27.2 g 2.3 g
21金	牛乳 ごはん だいこんのみそ汁 さわらゆうあんやき あつあげとぶたにくのみそいため	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ こうやどうふ さわら	ごはん あぶら さとう	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ だいこん	649 kcal 31.7 g 24.5 g 1.8 g
24月	牛乳 ごはん マーボーどうふ パンサンスー パオズ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ きんしたまご ハム パオズ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら あぶら ごま	ねぎ にんじん にら たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく	668 kcal 15.7 g 13.4 g 2.3 g
25火	牛乳 しょくパン りんごジャム ポトフ マカロニサラダ ビックにくだんご	牛乳 ウインナー にくだんご まぐろツナ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ りんごジャム マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー とうもろこし ブロッコリー	649 kcal 22.0 g 26.8 g 2.2 g
26水	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 いわしのかばやき えのきとほうれんそうのごましょうゆあえ	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ いわし かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ もやし	650 kcal 26.8 g 28.1 g 1.9 g
27木	 お弁当の日 				
28金	牛乳 さんしょくそぼろごはん にらのみそ汁 ちゅうかふうあえもの チーズ	牛乳 とりにく いりたまご とうふ みそ チーズ いか	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	えだまめ はくさい にんじん にら たまねぎ しょうが	636 kcal 29.6 g 18.6 g 2.0 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

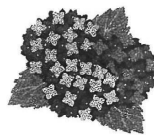
※6月5日、7日、14日、27日はお弁当の日です。



6月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
645kcal	24.1 g	23.1 g	2.1 g

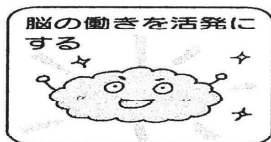


6月 給食カレンダー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3日 ブレーリーのヨーグルトケーキ ナムル みそラーメン	4日 小松菜サラダ 胚芽玄米入りつくね キムチ チャーハン 中華スープ	5日 キャベツとツナのサラダ カレーコロッケ コッペパン 卵のいちごジャム スープ	6日 ポテトサラダ さばのみそ煮 ごはん 凍豆腐のみそ汁	7日 梅肉あえ いわしのカリカリフライ3個 若菜 ごはん 大豆入りみそ汁
10日 元気サラダ 納豆 ごはん どさんこ汁	11日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	12日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	13日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	14日 れんこんのきんぴら 白身魚のみそマヨ焼 ごはん 臭汁
17日 小松菜のカリカリあえ しらす入りかき揚げ かき揚げうどん	18日 ホイコーロー シューマイ2個 ごはん むらくもスープ	19日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	20日 やまぶきあえ 鶏のから揚げ ごはん すまし汁	21日 フルーツヨーグルト あえ 海藻サラダ ナン キーマカレー
24日 マーボー春雨 揚げぎょうざ3個 ごはん 水菜とえのきのスープ	25日 大根ごまサラダ ぎせい豆腐 ごはん 豚汁	26日 オレンジ マカロニサラダ きな粉揚げパン 肉だんごスープ	27日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	28日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



令和6年度 6月の給食献立予定表 矢吹町立矢吹中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	みそラーメン 牛乳 ナムル ブルーベリーのヨーグルトケーキ	豚もも肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜	キャベツ もやし ねぎ コーン ブルーベリー	中華めん 砂糖 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油 ごま	エネルギー 820 kcal たんぱく質 33 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.2 g	
4火	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 胚芽玄米入りつくね 小松菜サラダ	豚もも肉 卵 鶏むね・ひき肉	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ たけのこ コーン	ごはん はるさめ	ごま油 サラダ油	エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g	
5水	コッペパン いちごジャム 牛乳 卵のスープ カレーコロッケ キャベツとツナのサラダ	卵 ツナ	牛乳	ほうれんそう 人参	白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ	揚げ油 サラダ油	エネルギー 761 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g	
6木	ごはん 牛乳 凍豆腐のみそ汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ	さば 凍み豆腐 ローズハム	牛乳 わかめ	人参	白菜 ねぎ 玉ねぎ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 32 g 食塩相当量 2.4 g	
7金	若菜ごはん 牛乳 大豆入りみそ汁 梅肉あえ いわしのかりかりフライ	大豆 油揚げ いわし かまぼこ	牛乳	人参	大根 ねぎ キャベツ もやし きゅうり	若菜ごはん じゃがいも	揚げ油	エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.6 g	
10月	ごはん 牛乳 どさんこ汁 納豆 元氣サラダ	豚もも肉 豆腐 納豆	牛乳 わかめ チーズ ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	エネルギー 758 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g	
14金	ごはん 牛乳 呉汁 白身魚のみそマヨ焼 れんこんのきんぴら	豚もも肉 大豆 油揚げ 豆腐 ホキ 鶏むね肉	牛乳	人参 いんげん	大根 玉ねぎ れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖	マヨネーズ サラダ油	エネルギー 714 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g	
	かきあげうどん (しらす入りかき揚げ) 牛乳 小松菜のかりかりあえ	しらす 鶏もも肉 なると	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しいたけ ねぎ もやし	ソフトめん さつまいも	揚げ油 ごま油	エネルギー 858 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g	
18火	ごはん 牛乳 むらくもスープ シューマイ ホイコーロー	鶏むね肉 豆腐 卵 豚もも肉	牛乳	人参 ほうれんそう 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g	
20木	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏のから揚げ やまぶきあえ	鶏むね・もも肉 卵 豆腐 ゆば	牛乳 のり	みつば ほうれん草 人参	もやし キャベツ	ごはん ふ かたくり粉	揚げ油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 36 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	
21金	ナン 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルトあえ	鶏・豚ひき肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 海藻 ヨーグルト	人参 トマト 水菜	玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃 パインアップル バナナ	ナン パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油	エネルギー 693 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.8 g	
24月	ごはん 牛乳 水菜とえのきのスープ 揚げぎょうざ マーボー春雨	卵 豚もも肉	牛乳	水菜 人参 にら	えのき 玉ねぎ さくらげ ねぎ たけのこ	ごはん はるさめ 砂糖	揚げ油 リッパ油	エネルギー 737 kcal たんぱく質 24 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g	
25火	ごはん 牛乳 豚汁 ぎせい豆腐 大根ごまサラダ	豚もも肉 卵 豆腐 鶏ひき肉	牛乳 わかめ	人参 にら	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	エネルギー 762 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	
26水	きな粉揚げパン 牛乳 肉だんごスープ マカロニサラダ オレンジ	ローズハム 豚・ひき肉 卵 きな粉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり ねぎ オレンジ	コッペパン マカロニ 砂糖 かたくり粉	揚げ油 マヨネーズ	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.8 g	

計14食

* 資料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場産物（矢吹町産）		今月の平均栄養価		基準値
 米（コシヒカリ） 	エネルギー	Kcal	770	830
	たんぱく質	g	31. 5	35. 3
	脂 質	g	24. 4	23. 1
	塩 分	g	2. 6	2. 5

朝ごはんはパワーの源です！



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。



朝ごはんは何を食べていますか？



- ① 何も食べていない人・・・30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。
- ② 主食のみの人・・・みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。
- ③ 主食と主菜・・・野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。



7月学校給食予定献立表



2024年 7月・8月

矢吹町立矢吹小学校

日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ チンジャオロースー しゅうまい フルーツあんぱんにん	牛乳 ぶたにく しゅうまい ベーコン たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ フルーツあんぱんにん	にんにく ビーマン にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし あかビーマン たけのこ ほししいたけ	664 kcal 23.8 g 20.8 g 2.0 g
2火	牛乳 こくとうしょくパン ポークビーンズ コールスローサラダ えだまめフリッター	牛乳 ぶたにく だいず えだまめフリッター	こくとうしょくパン マヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト マッシュルーム	680 kcal 24.9 g 25.7 g 1.6 g
3水	牛乳 むぎごはん もずくのみそ汁 かじきのしょうがやき なすのみそいため オレンジ	牛乳 ぶたにく かじき もずく みそ	むぎごはん さとう あぶら	なす ビーマン にんじん にんにく オレンジ たまねぎ	653 kcal 27.2 g 21.8 g 2.1 g
4木	牛乳 コッペパン ももジャム コンソメスープ とりささみいそペフライ キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン とりささみいそペフライ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも もものジャム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー ほうれんそう	643 kcal 24.4 g 27.9 g 2.2 g
5金	牛乳 ごはん なすのみそ汁 さばのみそに にらともやしのおひたし	牛乳 さば みそ あぶらあげ とうふ	ごはん ごま じゃがいも	にんじん もやし にら なす	631 kcal 24.5 g 24.3 g 2.0 g
8月	牛乳 わかめごはん たなばた汁 とりにくのちようせんやき キャベツのすみそあえ たなばたデザート	牛乳 みそ とりにく わかめ ちくわ	ごはん さとう ごまあぶら そうめん たなばたデザート	キャベツ にんじん しょうが にんにく オクラ	638 kcal 24.5 g 20.2 g 1.9 g
9火	牛乳 コッペパン ポークシチュー にくだんご（2こ） えだまめサラダ	牛乳 ぶたにく にくだんご	コッペパン じゃがいも あぶら シチュールウ さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし	646 kcal 25.7 g 21.8 g 2.1 g
10水	牛乳 ビビンバ ワンタンスープ パオズ ブロッコリーのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく パオズ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ウェーブワンタン マヨネーズ ごまらうゆ	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ こまつな メンマ キャベツ ブロッコリー	648 kcal 23.4 g 23.3 g 2.3 g
11木	給食を食べずに下校します				
12金	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 いわしのしょうがに ぶたにくとごぼうのごまいため あおりんごせりー	牛乳 いわし ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら りんごせりー	しょうが ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ こんにやく たまねぎ	641 kcal 25.8 g 18.1 g 2.0 g
16火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム キャベツとベーコンのスープ ミートオムレツ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン ハム ミートオムレツ	コッペパン マカロニ ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー とうもろこし パセリ	633 kcal 21.3 g 26.4 g 2.2 g
17水	牛乳 むぎごはん なつやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか しるとさか まふのり まぐろツナ	むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが ビーマン セロリー トマト とうもろこし キャベツ	633 kcal 18.4 g 16.5 g 2.1 g
18木	牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ たこナゲット（2こ）	牛乳 ぶたにく チーズ たこナゲット（たこ・いか）	スパゲッティめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが セロリー マッシュルーム キャベツ パセリ トマト	639 kcal 21.1 g 19.1 g 1.5 g
19金	第1学期終業式のため給食を食べずに下校します				
8月学校給食予定献立表					
20火	第2学期始業式のため給食を食べずに下校します				
21水	牛乳 ごはん わかめスープ わふうハンバーグ ひじきのサラダ	牛乳 ハンバーグ わかめ とうふ ひじき	ごはん ごま マヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ ねぎ	662 kcal 21.8 g 27.1 g 2.1 g
22木	牛乳 みそラーメン あげぎょうざ ナムルもやし	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが とうもろこし	654 kcal 24.4 g 24.9 g 1.5 g
23金	お弁当の日				
26月	牛乳 ごはん もずくのみそ汁 あじフライ まめのマヨあえ	牛乳 もずく とうふ みそ あじ だいず ちくわ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし オクラ	650 kcal 25.7 g 22.1 g 1.5 g
27火	牛乳 こくとうコッペパン とりのてりやき なつやさいのミネストローネ キャベツのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン だいず	こくとうコッペパン さとう マカロニ あぶら	にんにく たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ トマト なす パセリ セロリー にんじん キャベツ きゅうり しょうが	666 kcal 31.3 g 21.6 g 2.3 g
28水	牛乳 ツナごはん はるさめスープ はるまき もやしとハムのあえもの なし	牛乳 はるまき ぶたにく まぐろツナ ハム	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが もやし なし キャベツ	633 kcal 19.2 g 18.0 g 1.8 g
29木	牛乳 コッペパン クリームゴールド コーンポタージュ やさいにくだんご（2こ） だいこんサラダ	牛乳 かにかま やさいくだんご	コッペパン あぶら さとう クリームゴールド ポタージュール	たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん きゅうり	667 kcal 25.1 g 25.6 g 2.3 g
30金	牛乳 ハヤシライス（むぎごはん） にんじんとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ	660 kcal 19.9 g 17.9 g 1.7 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※7月11日は給食を食べずに下校します。

※7月19日は1学期終業式のため給食を食べずに下校します。

※8月20日は2学期始業式のため給食を食べずに下校します。

※8月23日はお弁当の日です。



7月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
648kcal	23.7 g	22.3 g	1.9 g

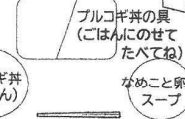
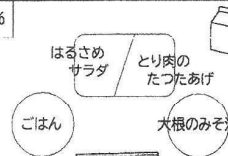
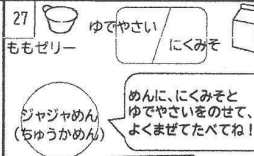
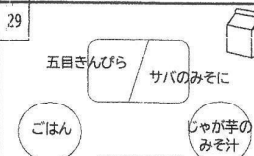
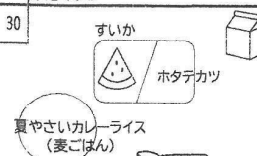
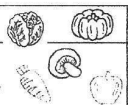
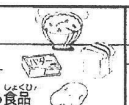
8月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
656kcal	23.9 g	23.9 g	1.9 g

令和6年度

8月学校給食献立予定表



矢吹町立善郷小学校

月	火	水	木	金																																
早起き 早寝  朝ごはん 生活リズムをととのえ、元気に1日をすごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。	20 がっ きしぎょうしき 2学期始業式 【お弁当持参なし】 	21 れいとう パイナップル  ブルコギ丼の具 (ごはんのせて たべてね) ブルコギ丼 麦ごはん なめこ卵の スープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>586</td><td>23.0</td><td>17.8</td><td>2.2</td></tr></table> 赤 牛乳 牛肉 卵 とうふ 緑 玉ねぎ 干しいたけ にんじん ビーマン パプリカ ニンニク ショウガ なめこ コーン チンゲンサイ ネギ パイナップル 黄 麦ごはん ごま油 かたくりこ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	586	23.0	17.8	2.2	22  きゅうりの サムル とりの肉の ガーリック焼き こくとう コッペパン ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>635</td><td>27.9</td><td>22.0</td><td>2.3</td></tr></table> 赤 牛乳 とりの肉 わかめ ロースハム 緑 ニンニク パプリカ きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン セロリー トマト 黄 黒糖パン オリーブ油 ごま ごま油 さとう マカロニ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	635	27.9	22.0	2.3	23  マーボーなす シュウマイ 麦ごはん わかめのスープ <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>605</td><td>21.0</td><td>21.2</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 みそ とうふ ナルト わかめ 緑 なす 玉ねぎ にんじん ニラ ニンニク ねぎ 黄 麦ごはん こめ油 さとう ごま油 かたくりこ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	605	21.0	21.2	1.9								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
586	23.0	17.8	2.2																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
635	27.9	22.0	2.3																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
605	21.0	21.2	1.9																																	
26  はるさめ サラダ とりの肉の たづたあげ ごはん 大根のみそ汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>633</td><td>24.4</td><td>23.5</td><td>1.9</td></tr></table> 赤 牛乳 とりの肉 ロースハム 油揚げ みそ 緑 コブ しょうが にんじん もやし きゅうり みかん 大根 えのきたけ 小松菜 黄 ごはん かたくりこ こめ油 春雨 さとう ごま ごま油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	633	24.4	23.5	1.9	27  ゆでやさい ももゼリー にくみそ じゃじゃめん (ちゅうかめん) めんじゅうにくみそと ゆでやさいをのせて、 よくまぜてたべてね! <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>595</td><td>27.0</td><td>24.3</td><td>2.5</td></tr></table> 赤 牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 卵 緑 ニンニク 玉ねぎ たけのこ きゅうり 干しいたけ もやし にんじん 中華めん ごま さとう ごま油 かたくりこ ごま油 ももゼリー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	595	27.0	24.3	2.5	28  べんとうじさん お弁当持参日	29  五目きんぴら サバのみそに ごはん じゃが芋の みそ汁 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>595</td><td>25.3</td><td>19.2</td><td>2.0</td></tr></table> 赤 牛乳 サバ みそ とりの肉 わかめ 緑 ごぼう にんじん コンニャク いんげん 水菜 ねぎ 黄 ごはん さとう ごま油 さとう ごま じゃが芋	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	595	25.3	19.2	2.0	30  すいか ホタテカツ 夏やさいカレーライス (麦ごはん) <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>677</td><td>25.3</td><td>21.1</td><td>2.1</td></tr></table> 赤 牛乳 とりの肉 ホタテカツ 緑 ニンニク ショウガ 玉ねぎ なす にんじん セロリー パセリ 枝豆 りんご すいか 黄 麦ごはん じゃが芋 カレーウ パンこ こめ油 バター	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	677	25.3	21.1	2.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
633	24.4	23.5	1.9																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
595	27.0	24.3	2.5																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
595	25.3	19.2	2.0																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
677	25.3	21.1	2.1																																	
赤の食べもの  おもに血や肉など からつくられる食品	緑の食べもの  おもに体の調子を 整えるものになる食品	黄色の食べもの  おもに熱や力などを出す エネルギーのもとになる食品	8月の平均給与栄養量 <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>618</td><td>24.8</td><td>21.3</td><td>2.1</td></tr></table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	618	24.8	21.3	2.1																								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
618	24.8	21.3	2.1																																	

夏を元気に過ごすための...

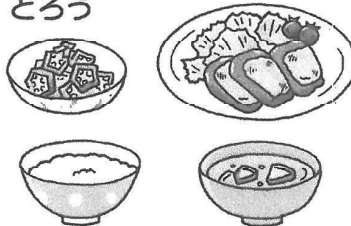
夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



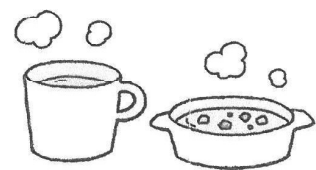
のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

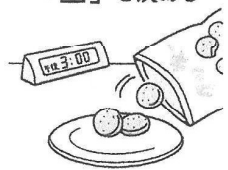
おやつ(間食)を食べる時は、次のことに気をつけよう!

「時間」を決める



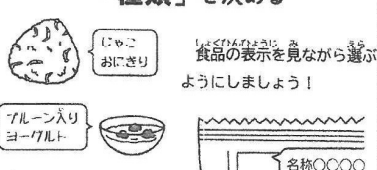
大切なのは「食事」です。食事の直前に
食べないようにしましょう!

「量」を決める



袋ごと食べたり、飲み物は容器ごと
ジュースを飲んだりせず、食べすぎ、飲み
過ぎに注意しましょう!

「種類」を決める



食品の表示を見ながら選ぶ
ようにしましょう!

夏休み中も「早寝・早起き・朝
ごはん」の規則正しい生活リズ
ムを心がけ、2学期元気に会え
ることを楽しみにしています。





7月学校給食予定献立表



2024年 7月・8月

矢吹町立中畑小学校

日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 ごはん ちゅうかコンスープ チンジャオロースー しゅうまい フルーツあんにな	牛乳 ぶたにく しゅうまい ベーコン たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ フルーツあんにな	にんにく ビーマン にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし あかビーマン たけのこ ほししいたけ	664 kcal 23.8 g 20.8 g 2.0 g
2火	牛乳 こくとうしょくパン ポークビーンズ コールスローサラダ えだまめフリッター	牛乳 ぶたにく だいず えだまめフリッター	こくとうしょくパン マヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト マッシュルーム	680 kcal 24.9 g 25.7 g 1.6 g
3水	牛乳 むぎごはん もずくのみそ汁 かじきのしょうがやき なすのみそいため オレンジ	牛乳 ぶたにく かじき もずく みそ	むぎごはん さとう あぶら	なす ビーマン にんじん にんにく オレンジ たまねぎ	653 kcal 27.2 g 21.8 g 2.1 g
4木	牛乳 コッペパン ももジャム コンソメスープ とりささみいそペフライ キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン とりささみいそペフライ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも もものジャム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー ほうれんそう	643 kcal 24.4 g 27.9 g 2.2 g
5金	給食を食べずに下校します				
8月	牛乳 わかめごはん たなばた汁 とりにくのちょうせんやき キャベツのすみそあえ たなばたデザート	牛乳 みそ とりにく わかめ ちくわ	ごはん さとう ごまあぶら そうめん たなばたデザート	キャベツ にんじん しょうが にんにく オクラ	638 kcal 24.5 g 20.2 g 1.9 g
9火	牛乳 コッペパン ポークシチュー にくだんご（2こ） えだまめサラダ	牛乳 ぶたにく にくだんご	コッペパン じゃがいも あぶら シチュールウ さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし	646 kcal 25.7 g 21.8 g 2.1 g
10水	牛乳 ビビンバ ワンタンスープ パオズ ブロッコリーのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく パオズ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ウェーブワンタ ン	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ こまつな メンマ キャベツ ブロッコリー	648 kcal 23.4 g 23.3 g 2.3 g
11木	牛乳 にくうどん もやしとほうれんそうのいそあえ れんこんのはさみあげ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ のり なると れんこんのはさみあげ	ソフトめん あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし ほししいたけ こまつな	677 kcal 27.3 g 27.6 g 1.8 g
12金	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 いわしのしょうがに ぶたにくとごぼうのごまいため あおりんごゼリー	牛乳 いわし ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら りんごゼリー	しょうが ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ こんにやく たまねぎ	641 kcal 25.8 g 18.1 g 2.0 g
16火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム キャベツとベーコンのスープ ミートオムレツ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン ハム ミートオムレツ	コッペパン マカロニ ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー とうもろこし パセリ	633 kcal 21.3 g 26.4 g 2.2 g
17水	牛乳 むぎごはん なつやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト わかめ きわかめ こんぶ あかとさか しるとさか まふのり まぐろツナ	むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが ビーマン セロリー トマト とうもろこし キャベツ	633 kcal 18.4 g 16.5 g 2.1 g
18木	牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ たこナゲット（2こ）	牛乳 ぶたにく チーズ たこナゲット（たこ・いか）	スパゲッティめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが セロリー マッシュルーム キャベツ パセリ トマト	639 kcal 21.1 g 19.1 g 1.5 g
19金	第1学期終業式のため給食を食べずに下校します				
8月学校給食予定献立表					
20火	第2学期始業式のため給食を食べずに下校します				
21水	牛乳 ごはん わかめスープ わふうハンバーグ ひじきのサラダ	牛乳 ハンバーグ わかめ とうふ ひじき	ごはん ごま マヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ ねぎ	662 kcal 21.8 g 27.1 g 2.1 g
22木	牛乳 みそラーメン あげぎょうざ ナムルもやし	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが とうもろこし	654 kcal 24.4 g 24.9 g 1.5 g
23金	牛乳 ごはん かきたま汁 ホッケいちやぼし あつあげとなすのみそいため しょうなんゴールドゼリー	牛乳 なると ぶたにく なまあげ みそ とりにく ホッケ とうふ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ しょうなんゴールドゼリー	にんじん なす ビーマン こまつな しょうが	672 kcal 30.5 g 19.1 g 2.0 g
26月	牛乳 ごはん もずくのみそ汁 あじフライ まめのマヨあえ	牛乳 もずく とうふ みそ あじ だいず ちくわ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし オクラ	650 kcal 25.7 g 22.1 g 1.5 g
27火	牛乳 こくとうコッペパン とりのてりやき なつやさいのミネストローネ キャベツのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン だいず	こくとうコッペパン さとう マカロニ あぶら	にんにく たまねぎ スズキニ かぼちゃ トマト なす パセリ セロリー にんじん キャベツ きゅうり しょうが	666 kcal 31.3 g 21.6 g 2.3 g
28水	牛乳 ツナごはん はるさめスープ はるまき もやしとハムのあえもの なし	牛乳 はるまき ぶたにく まぐろツナ ハム	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが もやし なし キャベツ	633 kcal 19.2 g 18.0 g 1.8 g
29木	牛乳 コッペパン クリームゴールド コーンポタージュ やさいにくだんご（2こ） だいこんサラダ	牛乳 かにかま やさいにくだんご	コッペパン あぶら さとう クリームゴールド ポタージュールウ	たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん きゅうり	667 kcal 25.1 g 25.6 g 2.3 g
30金	お弁当の日				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※7月5日、19日は給食を食べずに下校します。

※8月20日は給食を食べずに下校します。
※8月30日はお弁当の日です。



7月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
648kcal	23.7 g	22.3 g	1.9 g

8月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
656kcal	23.9 g	23.9 g	1.9 g



7月学校給食予定献立表



2024年 7月・8月

矢吹町立三神小学校

日	献立表	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ チンジャオロースー しゅうまい フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく しゅうまい ベーコン たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ フルーツあんぱん	にんにく ビーマン にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし あかビーマン たけのこ ほししいたけ	668 kcal 23.8 g 20.8 g 2.0 g
2火	牛乳 こくとうしょくパン ポークビーンズ コールスローサラダ えだまめフリッター	牛乳 ぶたにく だいず えだまめフリッター	こくとうしょくパン マヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ トマト マッシュルーム	680 kcal 24.9 g 25.7 g 1.6 g
3水	牛乳 むぎごはん もずくのみそ汁 かじきのしょうがやき なすのみそいため オレンジ	牛乳 ぶたにく かじき もずく みそ	むぎごはん さとう あぶら	なす ビーマン にんじん にんにく オレンジ たまねぎ	653 kcal 27.2 g 21.8 g 2.1 g
4木	牛乳 コッペパン ももジャム コンソメスープ とりささみいそペフライ キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン とりささみいそペフライ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも もものジャム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー ほうれんそう	643 kcal 24.4 g 27.9 g 2.2 g
5金	牛乳 ごはん なすのみそ汁 さばのみそに にらともやしのおひたし	牛乳 さば みそ あぶらあげ とうふ	ごはん ごま じゃがいも	にんじん もやし にら なす	631 kcal 24.5 g 24.3 g 2.0 g
8月	牛乳 わかめごはん たなばた汁 とりにくのちようせんやき キャベツのすみそあえ たなばたデザート	牛乳 みそ とりにく わかめ ちくわ	ごはん さとう ごまあぶら そうめん たなばたデザート	キャベツ にんじん しょうが にんにく オクラ	638 kcal 24.5 g 20.2 g 1.9 g
9火	牛乳 コッペパン ポークシチュー にくだんご（2こ） えだまめサラダ	牛乳 ぶたにく にくだんご	コッペパン じゃがいも あぶら シチュールウ さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし	646 kcal 25.7 g 21.8 g 2.1 g
10水	牛乳 ビビンバ ワンタンスープ パオズ ブロッコリーのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく パオズ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ウェーブワンタン マヨネーズ ごまうーゆ	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう こまつな メンマ キャベツ ブロッコリー	648 kcal 23.4 g 23.3 g 2.3 g
11木	牛乳 にくうどん もやしとほうれんそうのいそあえ れんこんのはさみあげ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ のり なると れんこんのはさみあげ	ソフトめん あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし ほししいたけ こまつな	677 kcal 27.3 g 27.6 g 1.8 g
12金	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 いわしのしょうがに ぶたにくとごぼうのごまいため あおりんごせりー	牛乳 いわし ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら りんごせりー	しょうが ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ こんにやく たまねぎ	641 kcal 25.8 g 18.1 g 2.0 g
16火	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム キャベツとベーコンのスープ ミートオムレツ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン ハム ミートオムレツ	コッペパン マカロニ ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー とうもろこし パセリ	633 kcal 21.3 g 26.4 g 2.2 g
17水	牛乳 むぎごはん なつやすみカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト わかめ きわかめ こんぶ あかときか しろうとさか まふのり まぐろツナ	むぎごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが ビーマン セロリー トマト とうもろこし キャベツ	633 kcal 18.4 g 16.5 g 2.1 g
18木	牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ たこナゲット（2こ）	牛乳 ぶたにく チーズ たこナゲット（たこ・いか）	スパゲッティめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが セロリー マッシュルーム キャベツ パセリ トマト	639 kcal 21.1 g 19.1 g 1.5 g

第1学期終業式のため給食を食べずに下校します

8月学校給食予定献立表

第2学期始業式のため給食を食べずに下校します

20火	第2学期始業式のため給食を食べずに下校します				
21水	牛乳 ごはん わかめスープ わふうハンバーグ ひじきのサラダ	牛乳 ハンバーグ わかめ とうふ ひじき	ごはん ごま マヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ ねぎ	662 kcal 21.8 g 27.1 g 2.1 g
22木	牛乳 みそラーメン あげぎょうざ ナムルもやし	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが とうもろこし	654 kcal 24.4 g 24.9 g 1.5 g
23金	牛乳 ごはん かきたま汁 ホッケいちやぼし あつあげとなすのみそいため しょうなんゴールドゼリー	牛乳 なると ぶたにく なまあげ みそ とりにく ホッケ とうふ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ しょうなんゴールドゼリー	にんじん なす ビーマン こまつな しょうが	672 kcal 30.5 g 19.1 g 2.0 g
26月	牛乳 ごはん もずくのみそ汁 あじフライ まめのマヨあえ	牛乳 もずく とうふ みそ あじ だいず ちくわ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし オクラ	650 kcal 25.7 g 22.1 g 1.5 g
27火	 お弁当の日 				
28水	牛乳 ツナごはん はるさめスープ はるまき もやしとハムのあえもの なし	牛乳 はるまき ぶたにく まぐろツナ ハム	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが もやし なし キャベツ	633 kcal 19.2 g 18.0 g 1.8 g
29木	牛乳 コッペパン クリームゴールド コーンポタージュ やさいにくだんご（2こ） だいこんサラダ	牛乳 かににかま（かに） やさいにくだんご	コッペパン あぶら さとう クリームゴールド ポタージュルウ	たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん きゅうり	667 kcal 25.1 g 25.6 g 2.3 g
30金	牛乳 ハヤシライス(むぎごはん) にんじんとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ	660 kcal 19.9 g 17.9 g 1.7 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※7月19日は1学期終業式のため給食を食べずに下校します。

※8月20日は2学期始業式のため給食を食べずに下校します。

※8月27日はお弁当の日です。



7月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
648kcal	23.7 g	22.3 g	1.9 g

8月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
656kcal	23.9 g	23.9 g	1.9 g

令和6年度



7月の給食献立予定表



矢吹町立矢吹中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 木	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ハンバーグのおろしソースがけ れんこんサラダ	鶏むね肉 卵 鶏・豚ひき肉 ツナ	牛乳	人参 みずな	コーン 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ れんこん	ごはん かたくり粉	マヨネーズ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g
5 金	【七夕献立】 若菜ごはん 牛乳 星のコロッケ(ソース) コーンサラダ そろめ汁 セタゼリー	鶏肉	牛乳	大根菜 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	ごはん そうめん じゃがいも	揚げ油 ドレッシング	エネルギー 751 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.7 g
8 月	広東麺 牛乳 野菜春巻き 切り干し大根のナムル	豚もも肉	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし 切り干し大根	中華めん かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 ごま	エネルギー 823 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.1 g
9 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが焼き ツナときゅうりの中華あえ	豆腐 卵 豚ロース肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油	エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.3 g
10 水	焼きそばパン 牛乳 トマトスープ ひじきと枝豆のサラダ	豚もも肉 卵 ツナ	牛乳 ひじき	人参 トマト 釜プロッコリー	もやし 玉ねぎ 大根 きゅうり えだまめ	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油	エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.6 g
11 木	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さけのレモン汁 なすといんげんのみそ汁 ももコンポート	さけ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 小松菜 いんげん	玉ねぎ レモン なす もも	ごはん かたくり粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	エネルギー 778 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g
12 金	枝豆ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 いわしのしょうが煮 野菜のごまみそあえ	油揚げ いわし	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	えだまめ 玉ねぎ ねぎ えのき キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	エネルギー 749 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g
16 火	わかめごはん 牛乳 なすのみそ汁 あじフリッター ブロッコリーのごまあえ	豆腐 あじ	わかめ 牛乳	小松菜 ブロッコリー	なす キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g
17 水	米粉パン 牛乳 パンブキンシチュー 照り焼きチキン ごぼうサラダ	鶏むね肉 ベーコン 卵 鶏もも肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも 小麦粉	バター ごま サラダ油 マヨネーズ	エネルギー 834 kcal たんぱく質 44.9 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.3 g
18 木	夏野菜カレーライス(七穀米ごはん) 牛乳 フレンチサラダ すいか	豚もも肉 1/2切りうずら卵	牛乳	かぼちゃ トマト 人参 いんげん	玉ねぎ なす コーン レタス キャベツ きゅうり すいか	七穀米ごはん じゃがいも パン粉	サラダ油 ドレッシング	エネルギー 811 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3 g

8月の給食献立予定表

21 水	セルフミートサンドパン 牛乳 手作りコーンシチュー フレンチサラダ	豚・鶏ひき肉 鶏むね肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり みかん	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター サラダ油	エネルギー 816 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g
22 木	ごはん 牛乳 さば煮付 小松菜のかりかりあえ じゃがいもといんげんのみそ汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 いんげん	大根 ねぎ もやし	ごはん じゃがいも さつまいも	揚げ油 ごま油	エネルギー 831 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.7 g
23 金	三色そばろごはん 牛乳 なめこ汁 白花豆コロッケ 梅肉あえ	鶏ひき肉 卵 豆腐 白花豆 ソフトチキン	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	なめこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梅	ごはん 砂糖	サラダ油 揚げ油	エネルギー 816 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g
26 月	ジャージャー麺 牛乳 トマトとじゃこのサラダ パイコンポート	豚ひき肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ	牛乳	人参 トマト	キャベツ しいたけ もやし ねぎ レタス きゅうり パイン	中華めん	サラダ油 ごま油	エネルギー 798 kcal たんぱく質 37 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.7 g
27 火	ごはん 牛乳 無償提供ホタテカツ 小松菜汁 ツナのあえもの	油揚げ ホタテカツ ツナ	牛乳	小松菜 人参	大根 きゅうり たまごだけ 切干し大根	ごはん じゃがいも	揚げ油 ごま	エネルギー 751 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
28 水	黒糖パン 牛乳 コンソメスープ 豆腐のミートグラタン コールスローサラダ	ベーコン 豆腐 牛ひき肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油	エネルギー 796 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26 g 食塩相当量 3.3 g
29 木	ごはん 牛乳 大豆入りみそ汁 鶏肉のレモンソース 切り干し大根のサラダ	大豆 油揚げ 鶏もも肉 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ きゅうり もやし コーン	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま油 ごま	エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g
30 金	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ガーリックサラダ フルーツヨーグルトあえ	豚・牛もも肉 豆乳 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト みずな 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 黄桃 レタス パナ パイナップル	麦ごはん 砂糖	バター サラダ油	エネルギー 785 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g

計 18食 * 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

今月の地場産物（矢吹町産）		7月の平均栄養価		8月の平均栄養価
 米（コシヒカリ） 玉ねぎ		エネルギー	Kcal	791
		たんぱく質	g	31. 4
		脂 質	g	24. 8
		塩 分	g	2. 9
				799
				31. 8
				24. 5
				2. 8



7・8月 給食カレンダー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	2日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	3日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。 	4日 れんこんサラダ ハンバーグのおろしソースがけ ごはん とうもろこしのスープ	5日 【七夕献立】 七夕ゼリー コーンサラダ 星のコーナ(ソース) 苺菜ごはん そうめん汁
8日 切り干し大根のナムル 野菜春巻き かんこんめん 広東麺	9日 ツナときゅうりの中華あえ 豚肉のしょうが焼き ごはん かきたま汁	10日 ひじきと枝豆のサラダ 焼きそばパンの具 焼きそばパン トマトスープ	11日 ももコンポート なすと いんげんの みそいため さけの レモンづけ ごはん かぼちゃのみそ汁	12日 野菜の ごまみそあえ いわしのしょうが煮 枝豆ごはん 玉ねぎのみそ汁
15日 海の日 	16日 ブロッコリーの ごまあえ あじ フリッター 3個 わかめごはん なすのみそ汁	17日 ごぼう サラダ 照り焼きチキン 米粉パン パンプキンシチュー	18日 すいか フレンチサラダ 夏野菜カレーライス (七穀米ごはん)	19日 給食はありませんので、お弁当を持参してください。
8月 		21日 フレンチサラダ ミートサンドの具 セルフミートサンドパン コーンシチュー	22日 小松菜の カリカリあえ さばの 煮付 ごはん じゃがいもといんげんのみそ汁	23日 梅肉あえ 白花豆 コロッケ 三色そばろごはん なめこ汁
26日 パイン コンポート トマトとじゃこのサラダ ジャーチャーめん	27日 ツナの あえもの 無償提供 ホタテカツ ごはん 小松菜汁	28日 コールスローサラダ 豆腐の ミートグラタン 黒糖パン コンソメスープ	29日 切り干し大根のサラダ 鶏肉の レモンソース ごはん 大豆入りみそ汁	30日 フルーツヨーグルトあえ ガーリックサラダ ハヤシライス (麦ごはん)

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。