



7・8月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み		
7月	月	麦ごはん 牛乳 ミートボール ツナとわかめのサラダ 南瓜のみそ汁すいとん オレンジ		ごはん 麦 ごむぎこ	油 ミートボール 油あげ ツナ	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ もやし オレンジ	幼466 小1 中1	小学校 中学校	
3	火	ソフトめん 牛乳 カレーうどん汁 コロッケ キャベツ昆布あえ		めん コロッケ	油 とりにく	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	幼568 小695 中867		
4	水	ゆかりごはん 牛乳 ぎょうざ キムチ炒め わかめスープ		ごはん ぎょうざ	油 ごま	にんじん にら	もやし はくさい たまねぎ グリンピース	幼124 小599 中754	幼牛乳のみ	
5	木	コッペパン 牛乳 たこナゲット れんこんサラダ ジャム マカロニ ジャム		パン じゃがいも マカロニ ジャム	油 たこナゲット ぶたにく	牛乳 チーズ ブロッコリー トマト にんじん	れんこん きゅうり たまねぎ もやし コーン キャベツ セロリ	幼504 小648 中822		
6	金	麦ごはん 牛乳 やきにく丼の具 五目厚焼たまご わかめのみそ汁 オレンジ		ごはん 麦 じゃがいも	油 ぶたにく とうふ 油あげ	にんじん	ごぼう しめじ ねぎ だいこん オレンジ	幼524 小650 中823		
9	月	ひじきごはん 牛乳 はるまき ナムル 中華スープ		ごはん はるまき	油 ごま油	にんじん	もやし きゅうり ぜんまい たまねぎ グリンピース	幼484 小638 中764		
10	火	コッペパン 牛乳 えびしゅうまい ピーナツクリーム おかずやきそば 豆腐のスープ		パン めん じゃがいも	油 ピーナツ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ コーン だいこん	幼512 小632 中811		
11	水	麦ごはん 牛乳 海藻サラダ 夏野菜カレー オレンジ	食育week12~19日 たなばた給食	ごはん 麦 じゃがいも	油 ぶたにく とりにく	にんじん かぼちゃ トマト	もやし コーン たまねぎ なす セロリ えだまめ	幼124 小667 中859	幼牛乳のみ	
12	木	食パン 牛乳 ハンバーグ サラダ チョコ&チョコ たなばたスープ		パン そうめん	油 チョコ	ハンバーグ とりにく	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しいたけ オレンジ	幼547 小630 中804	
13	金	麦ごはん 牛乳 なつとう 切干大根炒め煮 もやしみそ汁 こたますいか	かみかみ給食	ごはん 麦	油 なつとう さつまいも 油揚げ	にんじん	きりぼしだいこん もやし こたますいか	幼488 小620 中789		
17	火	サンドパン 牛乳 ソースメンチカツ ポテトサラダ レタススープ オレンジ	7・8月お誕生日 おめでとう給食	パン じゃがいも	油 メンチカツ とりにく	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン レタス しねじ オレンジ	幼592 小685 中86		
18	水	麦ごはん 牛乳 枝豆入り厚焼たまご ◎肉みそひじきそぼろ丼の具 豚汁	◎三重県郷土食	ごはん 麦 さいとも	油 枝豆入りたまご とりにく ぶたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	幼124 小631 中797	幼牛乳のみ	
19	木	黒さとうパン 牛乳 からあげ ☆ごろごろサラダ 野菜スープ ヨーグルト	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑)☆藤田地区 村木さん	くろパン じゃがいも	油 ごま	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン しいたけ	幼548 小736 中931	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

夏休みのお手伝い

自分でできることを探してみよう!



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小643	23.5	21.4	88.9	341	4.2	2.8
中817	28.7	24.6	120.3	372	5.8	3.5
幼521	19.5	17.9	70.6	295	3.5	2.4

8月	金	麦ごはん 牛乳 マーボードーフ たまごスープ オレンジ		ごはん 麦 じゃがいも	ごま油 油	ぶたにく とうふ ハム たまご	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ もやし オレンジ	幼1 小610 中782	幼稚園
27	月	麦ごはん 牛乳 福神漬 和風あえ 夏野菜カレー		ごはん 麦 じゃがいも	油	ちくわ ぶたにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ ピーマン	もやし たまねぎ セロリ	幼1 小618 中793	幼稚園
28	火	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 とうふナゲット おひたし オレンジ		めん	油 ごま	とりにく とうふナゲット さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ もやし	幼508 小642 中805	
29	水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 パプリカサラダ どさんこ汁		ごはん 麦 じゃがいも	バター	さばみそに とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ もやし コーン ねぎ	幼124 小611 中755	幼牛乳のみ
30	木	食パン 牛乳 オムレツ ミートサンドの具 シチュー オレンジ		パン じゃがいも	油	オムレツ ぶたにく だいず	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ セロリ グリンピース オレンジ	幼526 小640 中845	
31	金	麦ごはん 牛乳 かにしゅうまい 春雨サラダ にくとうふ		ごはん 麦 はるさめ	油 ごま油	かにしゅうまい ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	幼514 小680 中855	幼稚園