



# 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	3	ごはん 牛乳 ふりかけ スコッチエッグ コーンスープ 手作りゼリー		米 さとう		スコッチエッグ 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン・パセリ にんじん	コーン たまねぎ みかん もも パイン	幼427 小 一 中 一	小学校 中学校	
4	火	バターコッペパン 牛乳 星のハンバーグ チーズサラダ たなばたスープ デザート	【たなばた給食】	パン はるさめ	油 バター	とりにく 牛乳 チーズ	ピーマン・トマト にんじん オクラ ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	幼572 小664 中896		
5	水	麦ごはん 牛乳 福神漬 豆とわかめのあえもの 夏野菜カレー		米 麦 じゃがいも	油	ぶたにく	牛乳 わかめ スキムミルク	えだまめ もやし ふくじんづけ なす たまねぎ	幼124 小680 中808	幼牛乳のみ	
6	木	コッペパン 牛乳 コーンサラダ オムレツ もやしスープ ピーナッツクリーム		パン さとう	油 ピーナッツ	たまご ぶたにく	牛乳	ピーマン・トマト にんじん	マッシュルーム たまねぎ カリフラワー キャベツ もやし しめじ グリンピース コーン	幼574 小671 中834	
7	金	麦ごはん 牛乳 やきにく井の具 とうふスープ オレンジ		米 麦 さとう じゃがいも	油	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ ごぼう しめじ グリンピース オレンジ	幼495 小628 中783	
10	月	ごはん 牛乳 とりのから揚げ キムチ炒め すまし汁		米 はるさめ	油 ごま油 ごま	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にら みつば	ほうさい もやし たけのこ しいたけ	幼518 小653 中813	
11	火	ソフトメン 牛乳 厚焼たまご キャベツの昆布和え カレーうどん汁		メン	油 ごま	たまご とりにく 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	幼550 小643 中816	
12	水	麦ごはん 牛乳 なつとう きんぴらごぼう みそ汁 こだますいか	<b>食育week 12~19日</b> 【かみかみ給食】	米 麦 さとう	ごま油 ごま	なつとう さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん みずな	ごぼう だいこん えのきたけ すいか	幼124 小658 中837	幼牛乳のみ
13	木	サンドパン 牛乳 ハムチーズカツ サラダ レタススープ	【お誕生日おめでとう給食】	パン 大豆油	油 ごま油	ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン にんじん	キャベツ コーン レタス しめじ	幼549 小631 中780	
14	金	ごはん 牛乳 いわし生姜煮 ほうれん草のあえもの ◎おおひら	◎【山口県郷土食】	米 さといも ふ さとう	油 ごま	とりにく 油あげ 凍み豆腐 いわし	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし れんこん ごぼう しいたけ	幼508 小620 中765	
18	火	黒さとうパン 牛乳 えびフライ わかめサラダ スパゲティミートソース	<b>毎月19日 みんなで食べる国見の日</b>	黒パン スパゲッティ	油	ぶたにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ セロリ	幼574 小719 中939	
19	水	ゆかりごはん 牛乳 鮭マヨネーズ焼き ☆昆布ときのこのさつと煮 じゃが芋みそ汁 オレンジ	☆藤田地区村木さん (食卓図鑑PART2)	米 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	さけ 油あげ 豆腐	牛乳 こんぶ	さやいんげん パセリ にんじん	ねぎ えのきたけ オレンジ	幼124 小642 中800	幼牛乳のみ

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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小653	25.8	22.5	87.7	347	4.6	2.9
中811	30.6	25.3	117.0	372	5.9	3.5
幼542	22.1	20.1	69.7	311	3.9	2.4



8月	金	ごはん 牛乳 ナムル 昆布佃煮 ぎょうざ 中華スープ		米 じゃがいも	油	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース	幼 一 小 一 中 742	幼稚園 小学校
28	月	麦ごはん 牛乳 夏野菜サラダ つぼづけ ハヤシシチュー		米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	さやいんげん かぼちゃ にんじん トマト	つぼづけ コーン たまねぎ マッシュルーム セロリ グリンピース	幼553 小703 中742	
29	火	ソフトメン 牛乳 五目うどん汁 おひたし やさいしのだ煮		メン	ごま	とりにく かまぼこ しのだ煮	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ もやし	幼580 小645 中808	
30	水	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごま和え とりごぼう汁		米 麦 さとう さといも	油 ごま	さけ とりにく 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう ねぎ	幼124 小604 中762	幼牛乳のみ
31	木	サンドパン 牛乳 白身魚フライ ごぼうサラダ ポークビーンズ	【お誕生日おめでとう給食】	パン じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま	豆 ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	幼510 小670 中773	