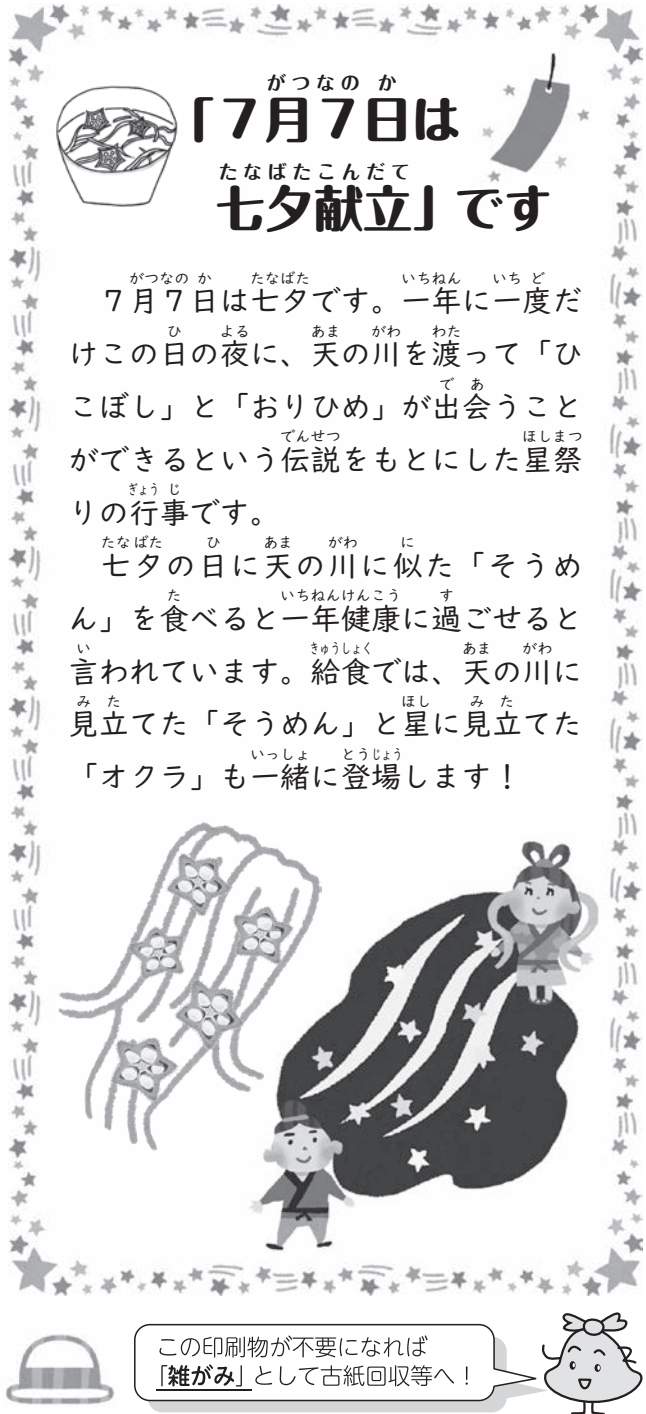


月日	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	7 日 (月)	8 日 (火)
栄養量	エネルギー750kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー679kcal、たんぱく質29.5g	エネルギー573kcal、たんぱく質25.8g	エネルギー775kcal、たんぱく質32.2g	エネルギー692kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー702kcal、たんぱく質25.3g
献立	黒糖コッペパン 牛乳 ①とうふのミートグラタン ②ほうれん草のソテー ③かぼちゃのスープ	麦ごはん 牛乳 ①ブルコギ ②ひじきのごまサラダ ③トマトと卵のスープ	ごはん 牛乳 ①たちうおのレモン焼き ②切干大根の煮つけ ③なすのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②キャベツとツナのあえもの ③野菜の沢煮わん	ごはん 牛乳 ①はものかば焼き風 ②小松菜の煮びたし ③七夕そうめん	麦ごはん 牛乳 ①マーボなす ②ナムル ③卵とレタスのスープ ④パインゼリー
おかずの内容	①と う ふ (70) 鶏 ひ き 肉 (20) こ しょう (0.01) に ん に く (0.5) た ま ね ぎ (30) に ん じ ん (5) 米 粉 (3) バ タ ー (2) ト マ ト ケ ャ ャ ッ プ (7.2) ホ ー ル ト マ ト (缶) (15) ウ ス タ ー ソ ー ス (2.7) ピ ざ 用 チ ー ズ (10) ②ほうれん草 (70) に ん じ ん (10) な た ね 油 (0.7) 食 塩 (0.2) こ しょう (0.01) う す く ち しょう ゆ (1.1) ③かぼちゃ (25) た ま ね ぎ (25) チ キ ン ス ー プ (15) う す く ち しょう ゆ (1.6) 食 塩 (0.32) こ しょう (0.01)	①豚 肉 (50) に ん に く (0.3) さ と う (0.5) 料 理 酒 (1) こ しょう (0.01) こ い く ち しょう ゆ (2.3) ご ま 油 (0.5) た ま ね ぎ (35) に ん じ ん (10) も や し (20) ピーマン (10) な た ね 油 (0.5) さ と う (0.5) こ い く ち しょう ゆ (2.7) ②ひ じ き (3) に ん じ ん (10) さ と う (0.2) う す く ち しょう ゆ (1) け ず り ぶ し (0.8) 小 松 菜 (30) す り ご ま (4) さ と う (0.8) う す く ち しょう ゆ (2) 米 酢 (2) ③鶏 卵 (20) ト マ ト (15) た ま ね ぎ (15) チ キ ン ス ー プ (15) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01) う す く ち しょう ゆ (0.88) 片 くり 粉 (0.8)	①たちうお(粉付) (25) な た ね 油 (0.5) こ い く ち しょう ゆ (1.8) 料 理 酒 (1.8) 本 み り ん (1.8) さ と う (0.27) レモン(果汁) (1.35) ②切干大根 (6) 鶏 肉 (13) に ん じ ん (5) 三 温 糖 (1.44) う す く ち しょう ゆ (3.6) け ず り ぶ し (2.4) ③な す (20) た ま ね ぎ (15) 青 ね ぎ (5) け ず り ぶ し (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	①厚 あ げ (50) 三 温 糖 (0.9) こ い く ち しょう ゆ (1.8) け ず り ぶ し (1) 豚 ひ き 肉 (35) しょう が (0.3) じゃがいも (30) に ん じ ん (10) な た ね 油 (1) 三 温 糖 (1.6) 料 理 酒 (0.7) 信 州 み そ (4) う す く ち しょう ゆ (0.9) す り ご ま (3.5) ね り ご ま (2.5) け ず り ぶ し (0.3) ②まぐろフレーク (10) キャベツ (50) わ か め (5) さ と う (1.1) う す く ち しょう ゆ (3) 米 酢 (2.75) な た ね 油 (0.33) ③も や し (10) に ん じ ん (10) た ま ね ぎ (15) え の き だ け (5) み つ ば (3) け ず り ぶ し (1) だし昆布 (0.8) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) う す く ち しょう ゆ (2.4) 片 くり 粉 (0.8)	①は も (50) 料 理 酒 (1.8) 片 くり 粉 (5) な た ね 油 (揚げ物用) (2.5) さ と う (1.8) 本 み り ん (2) こ い く ち しょう ゆ (3) しょう が (1.5) ②小 松 菜 (70) に ん じ ん (5) 油 あ げ (12) さ と う (0.5) 本 み り ん (1.1) こ い く ち しょう ゆ (2.7) け ず り ぶ し (0.2) ③そうめん (10) オ ク ラ (8) に ん じ ん (5) け ず り ぶ し (1) だし昆布 (0.8) う す く ち しょう ゆ (2.4) 食 塩 (0.1) 本 み り ん (0.24)	①豚 ひ き 肉 (30) な す (50) た ま ね ぎ (35) に ん じ ん (10) 青 ね ぎ (5) しょう が (1) な た ね 油 (1) 赤 み そ (4.5) さ と う (0.45) 本 み り ん (0.9) 料 理 酒 (0.9) ト ウ / バ ン ジ ャ ン (0.09) こ い く ち しょう ゆ (2.7) 食 塩 (0.18) こ しょう (0.01) 片 くり 粉 (2) ②切干大根 (5) に ん じ ん (5) さ と う (0.6) う す く ち しょう ゆ (1.5) け ず り ぶ し (0.2) き ゆ う り (20) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.72) う す く ち しょう ゆ (2.25) 米 酢 (1.35) ③鶏 卵 (30) レ タ ス (20) 食 塩 (0.32) こ しょう (0.01) う す く ち しょう ゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8) チ キ ン ス ー プ (15) ④パインゼリー 1個 (50)
後期食		①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし ②油あげ→厚あげ	
中期食		①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	
初期食		①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①すりごまなし	①はも→かれい、たまねぎ なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	

月日	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	14 日 (月)
栄養量	エネルギー713kcal、たんぱく質34.9g	エネルギー658kcal、たんぱく質28.4g	エネルギー704kcal、たんぱく質34.3g	エネルギー662kcal、たんぱく質24.8g
献立	コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ひじきのマリネ ③コンソメスープ	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②大根葉とゴーヤのおかか炒め ③わかめのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②高野どうふの煮つけ ③かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 ①厚あげの甘酢あんかけ ②大根葉とひき肉の炒めもの ③わかめスープ
おかずの内容	①大 豆 (22) 鶏 肉 (30) た ま ね ぎ (55) に ん じ ん (10) ホ ー ル ト マ ト (缶) (22) な た ね 油 (1) ト マ ト ケ ャ ャ ッ プ (4.5) ウ ス タ ー ソ ー ス (1.9) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01) ロ ー リ エ (0.01) ②ひ じ き (4) さ と う (0.2) こ い く ち しょう ゆ (1) け ず り ぶ し (0.8) ロ ー ス ハ ム (5) コ ー ン (10) 赤ピーマン (5) オ リ ー ブ 油 (0.8) さ と う (1.2) 食 塩 (0.4) こ しょう (0.01) 米 酢 (2.5) ③キャベツ (40) た ま ね ぎ (10) チ キ ン ス ー プ (15) う す く ち しょう ゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こ しょう (0.01)	①さ ば (50) しょう が (2) 三 温 糖 (0.56) 料 理 酒 (1.09) こ い く ち しょう ゆ (1.15) ②大 根 葉 (40) に ん じ ん (10) ゴ ー ヤ (10) 花 か つ お (1) す り ご ま (4) ご ま 油 (0.5) 本 み り ん (1.3) 料 理 酒 (0.6) う す く ち しょう ゆ (2.5) ③じゃがいも (20) た ま ね ぎ (15) わ か め (3) け ず り ぶ し (1.9) 信 州 み そ (4) 赤 み そ (2.4)	①豚 肉 (30) 鶏 卵 (55) 片 くり 粉 (2) た ま ね ぎ (45) 青 ね ぎ (10) さ と う (0.45) う す く ち しょう ゆ (4.68) け ず り ぶ し (0.3) ②高野豆腐 (8) に ん じ ん (8) さ と う (3) う す く ち しょう ゆ (3.5) け ず り ぶ し (0.8) ③かまぼこ (10) 小 松 菜 (20) け ず り ぶ し (1) だ し 昆 布 (0.8) 食 塩 (0.08) う す く ち しょう ゆ (2)	①厚 あ げ (50) 三 温 糖 (0.9) こ い く ち しょう ゆ (1.8) け ず り ぶ し (1) た ま ね ぎ (35) に ん じ ん (10) 干しいたけ (0.8) 青 ね ぎ (5) な た ね 油 (1) さ と う (1.8) ト マ ト ケ ャ ャ ッ プ (4.5) こ い く ち しょう ゆ (3.06) 米 酢 (1.35) 片 くり 粉 (2) ②大 根 葉 (40) 豚 ひ き 肉 (10) に ん じ ん (5) ご ま 油 (0.5) 信 州 み そ (2.7) さ と う (0.9) 本 み り ん (2.2) 料 理 酒 (0.5) こ い く ち しょう ゆ (0.9) ③わ か め (3) た ま ね ぎ (30) け ず り ぶ し (1.9) 食 塩 (0.1) こ しょう (0.01) 料 理 酒 (0.8) う す く ち しょう ゆ (2.4)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	②ほうれん草
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	②ほうれん草
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	②ほうれん草



がつなの か
「7月7日は
たなばたこんだて
七夕献立」です

がつなの か たなばた いちねん いちど
7月7日は七夕です。一年に一度だ
けこの日の夜に、天の川を渡って「ひ
こぼし」と「おりひめ」が会
うことができるとい
う伝説をもとにした星祭
りの行事です。
七夕の日に天の川に似た「そうめ
ん」を食べると一年健康に過
ごせるとい
われています。給食では、天の川に
見立てた「そうめん」と星に見立てた
「オクラ」も一緒に登場します！





この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！





月日	15 日（火）	16 日（水）	17 日（木）	18 日（金）	8 月 25 日（月）	8 月 26 日（火）
栄養量	エネルギー622kcal、たんぱく質29.7g	エネルギー813kcal、たんぱく質31.8g	エネルギー582kcal、たんぱく質34.3g	エネルギー761kcal、たんぱく質31.7g	エネルギー737kcal、たんぱく質27.8g	エネルギー689kcal、たんぱく質28.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のさっぱり煮 ②小松菜ともやしのごまあえ ③たまねぎのみそ汁	バターうずまきパン 牛乳 ①ベーコンオムレツ ②ひじきのソテー ③ズッキーニのスープ	①タンメン 牛乳 ②鶏肉の韓国風 ③大根葉とにんじんのごま油炒め	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②万願寺とうがらしとちくわの炒め物 ③みょうがのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①夏野菜のカレー ②野菜のマリネ ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①ゴーヤチャンプル ②小松菜と切干大根のごまあえ ③とうがんのくずひき
おかずの内容	①鶏肉 (60) しょうが (0.5) にんにく (0.5) 板こんにゃく (20) さとう (1.8) 本みりん (0.5) 料理酒 (0.9) 鶏がらスープ (3.1) 米酢 (3.1) 片くり粉 (1) ②小松菜 (70) もやし (20) すりごま (3.5) ねりごま (1) 本みりん (1.7) 鶏がらスープ (3.4) けずりぶし (0.2) ③たまねぎ (25) にんじん (8) えのきだけ (10) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	①ベーコン (10) 鶏卵 (55) 牛乳 (10) たまねぎ (50) にんじん (10) なたね油 (0.8) 食塩 (0.2) うすちしょうゆ (1.1) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (5) トマトケチャップ (8) トマトピューレ (1.6) ウスターソース (1.6) さとう (0.4) ②ひじき (3) にんじん (10) まぐろフレーク (10) なたね油 (1) さとう (0.44) うすちしょうゆ (1.32) 食塩 (0.12) こしょう (0.01) ③たまねぎ (35) セロリ (10) ズッキーニ (15) チキンスープ (15) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (0.4) うすちしょうゆ (1.84) 料理酒 (0.8)	①中華めん (160) なたね油 (0.7) 豚肉 (25) たまねぎ (10) もやし (15) キャベツ (15) 青ねぎ (5) にんにく (0.8) ごま油 (1) こしょう (0.01) 豚骨スープ (20) だし昆布 (0.7) けずりぶし (2.6) さとう (1) 食塩 (1.2) 料理酒 (1.5) ②鶏肉 (36) 料理酒 (1.2) うすちしょうゆ (0.9) 片くり粉 (1.8) なたね油(揚げ物用) (1.8) たまねぎ (9) コチジャン (0.06) 鶏がらスープ (1.2) さとう (0.6) にんにく (0.18) ごま油 (0.3) ③大根葉 (65) にんじん (10) ごま油 (0.75) 食塩 (0.27) うすちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料理酒 (0.65)	①油あげ (25) さとう (0.9) うすちしょうゆ (2.1) けずりぶし (0.2) 鶏卵 (50) 片くり粉 (2.2) たまねぎ (30) にんじん (10) うすちしょうゆ (3.1) けずりぶし (0.4) ②万願寺とうがらし (35) ちくわ (10) いりごま (2) なたね油 (0.5) 本みりん (0.8) 料理酒 (0.5) うすちしょうゆ (2.2) ③じゃがいも (20) たまねぎ (15) みょうが (8) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	①鶏肉 (35) ガーリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) かぼちゃ (30) たまねぎ (55) にんじん (10) なす (20) ホールトマト缶 (25) しょうが (0.5) なたね油 (1) なたね油 (1) バター (4) 小麦粉 (6) カレー粉 (0.8) スkimミルク (5) ピザ用チーズ (5) トマトピューレ (6) フルーツチャツネ (2.5) パパイヤソース (5) ウスターソース (2) 食塩 (0.7) オールスパイス (0.03) 鶏がらスープ (1.7) ローリエ (0.01) ②キャベツ (55) にんじん (5) きゅうり (10) 黄ピーマン (5) オリーブ油 (0.8) さとう (1.2) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) 米酢 (2.5) ③牛乳プリン 1個 (40)	①平天 (15) 木綿豆腐 (30) ゴーヤ (15) たまねぎ (30) もやし (15) 鶏卵 (50) なたね油 (1.5) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (4) ②切干大根 (4) 小松菜 (50) にんじん (5) 三温糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすちしょうゆ (3) けずりぶし (0.6) すりごま (3.5) ねりごま (1) うすちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1) ③とうがん (50) にんじん (5) 干しいたけ (0.3) しょうが (0.3) 食塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4) 本みりん (1.9) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.9)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくをなし ②すりごまなし		①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉 なたね油 (揚げ物用) なし ③ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①片くり粉 ②すりごまなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくをなし ②すりごまなし	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉 なたね油 (揚げ物用) なし ③ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①片くり粉 ②すりごまなし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 板こんにゃくをなし ②すりごまなし	①チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉 なたね油 (揚げ物用) なし ③ほうれん草	①油あげ→厚あげ ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①片くり粉 ②すりごまなし

月日	8 月 27 日（水）	8 月 28 日（木）	8 月 29 日（金）
栄養量	エネルギー643kcal、たんぱく質25.5g	エネルギー623kcal、たんぱく質27.3g	エネルギー712kcal、たんぱく質30.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②大根葉とツナの炒めもの ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①あじの南ばん漬け ②賀茂なすの田楽 ③ほうれん草の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②小松菜ともやしのナムル ③ビーフンのスープ
おかずの内容	①鶏ひき肉 (25) しょうが (0.3) じゃがいも (60) たまねぎ (50) 糸こんにゃく (15) なたね油 (1) 料理酒 (1) さとう (1) 鶏がらスープ (4.1) 片くり粉 (0.5) ②大根葉 (44) まぐろフレーク (11) にんじん (5.5) ごま油 (0.55) 信州みそ (2.97) さとう (0.99) 本みりん (2.42) 料理酒 (0.55) 鶏がらスープ (0.88) ③切りふ (2) たまねぎ (25) みつば (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4)	①あじ (50) 料理酒 (1.2) たまねぎ (15) にんじん (5) 赤ピーマン (5) さとう (1.8) 鶏がらスープ (2.8) 米酢 (2.9) ②賀茂なす (50) なたね油 (2) いりごま (1) 赤みそ (3) さとう (2) 料理酒 (0.8) 本みりん (1.6) 片くり粉 (0.15) ③ほうれん草 (30) にんじん (10) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 本みりん (0.48) 食塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6)	①厚あげ (50) 三温糖 (0.9) 鶏がらスープ (1.8) けずりぶし (1) 豚肉 (35) たまねぎ (45) にんじん (10) しょうが (0.5) にんにく (0.3) ズッキーニ (13) なたね油 (0.7) さとう (0.7) 料理酒 (1.8) オイスターソース (2.7) 鶏がらスープ (2.5) こしょう (0.01) 片くり粉 (1) ②小松菜 (70) もやし (20) さとう (1) ごま油 (1) うすちしょうゆ (3.3) 米酢 (1.5) ③ビーフン (6) にんじん (5) たまねぎ (23) 干しいたけ (0.6) けずりぶし (1.9) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 料理酒 (0.8) うすちしょうゆ (2.4)
後期食	①糸こんにゃくをなし ②ほうれん草	①片くり粉 ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①糸こんにゃくをなし ②ほうれん草	①片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①糸こんにゃくをなし ②ほうれん草	①片くり粉、けずりぶし ②いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉

さかなについて知ろう！

魚には、成長期の体づくりに欠かせない栄養素が多く含まれています。中でも魚の脂に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は血液の流れをよくするため、生活習慣病の予防効果があり、さらにDHAは脳の働きをよくする効果もあると言われています。

①～⑤の魚の中から夏が旬の魚を選んで釣りに挑戦しよう！

ヒント

7・8月の給食献立表を参考にしてみてね。

① あじ

② ぶり

③ はも

④ たちうお

⑤ たら

ゲット!

残念!
冬が旬です

残念!
冬が旬です

ゲット!

ゲット!

※ 献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
※ 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
※ しらすほしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
※ 休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

＊栄養量は、高学年（5、6年）普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
中学年（3、4年）は高学年より1割、低学年（1、2年）は高学年より2割程度少なくなります。