日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る 赤	エネルギーになる 黄		体の調子を整える 緑
主なおかず	その他のおかず		たんぱく質 (g)	脂質 (g)					
7/1	(月)	期末考査（給食なし）							
2	(火)	期末考査（給食なし）							
3	(水)	塩昆布ごはん	生揚げの鶏そぼろ煮 春雨サラダ 果物（スイカ）	牛乳	昆布 鶏肉 生揚げ ハム	米 麦 油 砂糖 澱粉 春雨 胡麻油	生姜 筍 大根 人参 しめじ 長ネギ 青梗菜 黄パプリカ 胡瓜 スイカ	724 30.2 24.9	
4	(木)	枝豆ごはん	きびなごの磯辺揚げ 夏野菜の即席漬け 筑前煮 白玉ポンチ	牛乳	きびなご 青海苔 さつま揚げ	米 小麦粉 澱粉 油 胡麻油 砂糖 白玉餅	枝豆 キャベツ 胡瓜 なす みかん缶 みょうが 生姜 筍 蓮根 パイン缶 りんご缶 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 グリンピース	705 27.9 16.4	
5	(金)	焼豚入りチャーハン	パリパリサラダ 中華風卵コーンスープ 桃ゼリー	牛乳	焼き豚 鶏肉 卵 寒天	米 麦 油 胡麻油 米粉ワンタン皮 砂糖 澱粉	人参 長ネギ コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 生姜 木耳 チンゲン菜 桃ジュース 桃缶	727 22.7 21.4	
8	(月)	わかめごはん	ふくさ卵焼き ピクルス 味噌汁 果物（メロン）	牛乳	わかめ 鶏肉 豆腐 卵 生揚げ 味噌	米 麦 油 砂糖 ごま 澱粉	玉葱 人参 椎茸 グリンピース かぶ 胡瓜 赤ピーマン 黄パプリカ 大根 椎茸 水菜 メロン	704 29.1 22.4	
9	(火)	十穀ごはん	鮭の香味焼き 肉のさっぱり和え さつま汁 パインゼリー	牛乳	鮭 牛肉 豚肉 豆腐 味噌 寒天	米 餅黍 小豆 餅粟 さつま芋 油 押麦 赤米 大豆 青大豆 黒米 ハト麦 アマランサス 胡麻油 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 レモン 大根 人参 ごぼう 小松菜 長ネギ パインジュース パイン缶	772 35.8 23.7	
10	(水)	ジャージャー麺	ガーリックポテト ミルクゼリーブルパリーリス	牛乳	豚肉 大豆 味噌 寒天	中華麺 油 砂糖 澱粉 胡麻油 じゃが芋 生クリーム ブルーベリージャム	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 胡瓜 レモン ブルーベリー	765 30.9 24.1	
11	(木)	ピリ辛クッパ	韓国風わかめサラダ ずんだ餅	牛乳	豚肉 卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま 澱粉 ごま油 白玉餅 水あめ	生姜 にんにく 大根 人参 大豆もやし 椎茸 えのきだけ 白菜キムチ 長ネギ ニラ キャベツ 胡瓜 水菜 枝豆	709 26.4 18.5	
12	(金)	ホットドック	ポテトサラダ 白インゲン豆のポタージュ 果物（メロン）	牛乳	チーズ フランクフルト ハム ベーコン	パン 油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉 白インゲン豆 生クリーム	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 生姜 セロリ にんにく パセリ メロン	840 31.2 41.1	
15	(月)	海の日							
16	(火)	ごまごはん	イカのかりんと揚げ 小松菜と竹輪の和え物 呉汁 杏仁豆腐	牛乳	イカ 竹輪 大豆 味噌 寒天	米 麦 ごま 澱粉 油 砂糖 里芋	生姜 小松菜 キャベツ しめじ 大根 人参 椎茸 こんにゃく 長ネギ 甘夏缶 みかん缶 桃缶	742 34.7 18.8	
17	(水)	午前授業日（給食なし）							
18	(木)	夏野菜カレーライス	キャベツとじゃこのサラダ 果物（メロン）	牛乳	豚肉 チーズ チリメンジャコ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 胡麻油 ごま	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン メロン ズッキーニ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	722 23.9 21.4	
19	(金)	終業式（給食なし）							
～夏休み～									
8/27	(火)	ポークハヤシライス	コールスローサラダ 果物（梨）	牛乳	豚肉	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 コーン 梨	756 25.0 23.9	
28	(水)	ごはん	鯖の南部焼き 昆布和え 味噌汁 小豆抹茶豆乳寒天	牛乳	鯖 昆布 豆腐 油揚げ 味噌 寒天 豆乳	米 ごま 胡麻油 砂糖 小豆 黒砂糖	生姜 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 えのきだけ 長ネギ	801 31.7 32.9	
29	(木)	カレーうどん	鶏と根菜の煮物 大学芋	牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ	うどん 澱粉 ごま 胡麻油 油 砂糖 さつま芋 水あめ	玉葱 長ネギ 人参 椎茸 しめじ 小松菜 筍 蓮根 ごぼう こんにゃく グリンピース	808 29.7 20.7	
30	(金)	玄米入りごはん	鶏肉の唐揚げ ピリ辛粉ふき芋 豆腐とさつま芋の味噌汁	牛乳	鶏肉 青のり 豚肉 豆腐 味噌	米 玄米 澱粉 小麦粉 油 じゃが芋 さつま芋	生姜 大根 人参 ごぼう 小松菜 長ネギ	736 34.0 20.5	

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
--------	----

● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華

中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド

パン (主食)
卵 (主菜)

➡ 副菜を追加！