



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
	1 ご飯 牛乳 塩だれカルピ風メンチカツ 野菜サラダ ポトフ	2 ご飯 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	3 ご飯 牛乳 豚肉とえのきたけのしぐれ煮 たたきごぼう みそ汁（わかめ）	4 あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き
	ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯	焼きそばめん、はるさめ
	鶏肉、牛肉、ウインナー、ハム、牛乳	さば、豆腐、ひじき、昆布、茎わかめ、牛乳	豚肉、わかめ、豆腐、牛乳	豚肉、いか、えび、うすら卵、ひじき、牛乳
キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、みつば	えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、しらたき、ごぼう、長ねぎ	にんじん、玉ねぎ、白菜、きくらげ、キャベツ、長ねぎ	
7 七夕給食	8	9	10 元気くんの日	11
ご飯 牛乳 お星さまハンバーグ オクラのかつお和え そうめん汁	ベビーパン 牛乳 パシルチキン ポテトサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁（えのきたけ）	元気くんキーマカレー 牛乳 みかんゼリー	かしわうどん 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら
ご飯、そうめん	ベビーパン、じゃがいも	ご飯	ご飯、はと麦	うどん
豚肉、わかめ、かつお節、鶏肉、かまぼこ、鶏卵、油揚げ、牛乳	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳	ほっけ、かつお節、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、大豆ミート、牛乳	鶏肉、ちくわ、牛乳
大根、オクラ、にんじん、枝豆、しいたけ、玉ねぎ	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし	白菜、小松菜、えのきたけ、大根、にんじん	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、みかん	にんじん、ほうれん草、しいたけ、長ねぎ
14	15	16	17	18
麻婆春雨丼 牛乳 もやしサラダ わかめスープ	ご飯 牛乳 野菜入り肉団子（1人2個） スパゲッティソテー コンソメスープ（キャベツ）	ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 和風マカロニサラダ すまし汁（わかめ、豆腐）	ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え みそ汁（大根）	スパゲッティカルボナラ 牛乳 ピーチミルクデザート
ご飯、はるさめ	ご飯、スパゲッティ	ご飯、マカロニ	ご飯	スパゲッティ
豚肉、わかめ、大豆ミート、牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳	ホキ、ハム、かつお節、わかめ、豆腐、牛乳	鶏肉、かつお節、牛乳	ベーコン、鶏卵、チーズ、牛乳
長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、枝豆、水くわい、長ねぎ	枝豆、にんじん、長ねぎ	長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、レタス、しそ、大根、長ねぎ、にんじん	ほうれん草、玉ねぎ、もも、みかん、ナタデココ
21	22	23	24	25
海の日	ブレーンパン 牛乳 チーズオムレツ ハムのマリネサラダ コーンポタージュ	ご飯 牛乳 さんまの甘酢あんかけ 白和え みそ汁（じゃがいも）	わかめご飯 牛乳 のり塩ポテトコロッケ 大豆のかりかり炒め みそ汁（まめふ）	塩ラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）
ブレーンパン	ブレーンパン	ご飯、じゃがいも	ご飯、じゃがいも、まめふ	ラーメン
	鶏卵、チーズ、ハム、牛乳	さんま、豆腐、牛乳	大豆、しらす干し、わかめ、青のり、牛乳	豚肉、鶏肉、つと巻き、牛乳
	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、とうもろこし	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、ほうれん草	長ねぎ、にんじん	もやし、白菜、にんじん、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にら

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

★7月7日は、七夕(たなばた)給食です★

毎年7月7日は七夕です。七夕は、織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が天の川を渡って、一年に一度だけ会える日です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けると願いがかなうと言われていました。
また、七夕の行事食は意外に知られていませんが、そうめんです。そうめんは暑さで食欲が減退しているこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てられます。給食では7日（月）に七夕給食を実施します。星形にしたハンバーグ、断面が星形のオクラ、星形のかまぼこが入ったそうめん汁が登場しますので、お楽しみに♪



体温や働く力
からだを作る
調子を整える

7月の平均値 (小学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	666kcal	26.1g	21.9g
7月の平均値 (中学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	769kcal	29.7g	24.1g