

7月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)		
		おもに体をつくる食べ物				おもに体の調子を整える食べ物				おもに熱や力になる食べ物	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	ごはん	☆鹿島うまかばい給食☆ ～きゅうり～						こめ		621 23.7 22.6 87.7 749 28.1 26.6 107.8	
	牛乳		牛乳								
	さばの照り焼き	さば					さとう	酒 みりん 醤油			
	きゅうりのごま酢和え			にんじん	きゅうり キャベツ もやし		さとう	ごま	酢 醤油		
	じゃがいもたまねぎのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	はねぎ	たまねぎ		じゃがいも		(凍干しだし)		
4月	小さいミルクパン						ミルクパン		623 25.5 23.0 83.8 846 33.7 28.8 118.9		
	牛乳		牛乳								
	冷やし中華(麺)						ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら			
	冷やし中華(真)	ささみ きんしたまご		にんじん	もやし きゅうり キャベツ						
	一食冷やし中華のたれ						さとう	ごまあぶら		醤油 酢 塩 オイスターエキス	
	豆まめみそ豆	だいず こおりどうふ みそ					かたくりこ さとう	あぶら		醤油 みりん 酒	
5月	ごはん						こめ		615 26.8 18.5 87.4 732 31.6 20.9 106.7		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉のみそ焼き	とりにく みそ					さとう			みりん	
	切昆布の煮物	ぶたにく	こんぶ	にんじん	ごぼう		さとう	あぶら		醤油 みりん 酒	
	豆腐と鮎のすまし汁	とうふ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ		ふ			醤油 みりん 酒 塩 (かつお昆布だし)	
6月	ごはん						こめ		708 22.1 27.2 100.9 828 25.8 29.5 121.5		
	牛乳		牛乳								
	麻婆なす	ぶたにく だいず あかみそ		にんじん	なす にんにく たまねぎ しょうが だけのこ ねぶかねぎ ほししいたけ		さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら		豆板醤 酒 醤油 中華スープ (鶏がらだし)	
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ		はるさめ こめこ こむぎこ さとう	あぶら		醤油 塩	
中華和え	ハム			キャベツ もやし きゅうり		さとう	ごまあぶら	醤油 酢			
7月	ごはん	☆行事食：七夕☆						こめ		597 20.3 14.0 102.5 710 24.1 15.7 124.4	
	牛乳		牛乳								
	セルフちらし寿司の真	とりにく		にんじん	ごぼう れんこん きりほしだいこん ほししいたけ		さとう		酢 醤油 みりん 酒 塩		
	短冊野菜の磯香和え		のり	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり		さとう		醤油		
	七夕そうめん汁	あぶらあげ		オクラ はねぎ	たまねぎ えのきたけ		ビーフン		塩 醤油 (かつお昆布だし)		
七夕ゼリー				ぶどうかじゅう レモンかじゅう みかんかじゅう		さとう					
10月	ごはん						こめ		627 25.6 16.6 102.3 736 29.1 18.3 125.3		
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ		こんにゃく さとう	あぶら		醤油 酒 (かつお昆布だし)	
	野菜の梅肉和え			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		さとう			醤油 ねり梅	
納豆	なっとう										

7月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実 ・きのこなど	穀類・いも類 ・砂糖類	油脂・種実		
11 火	わかめごはん		わかめ			こめ			619 25.6 18.5 92.2 748 30.7 21.6 113.6
	牛乳		牛乳						
	あじの揚げ浸し	あじ			しょうが	かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	醤油 酒 みりん	
	切干大根のごま和え			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	醤油	
	肉団子とレタスのみそ汁	とりにく ふたにく みそ		こまつな にんじん	たまねぎ レタス ぶなしめじ		あぶら	(無干しだし)	
12 水	ごはん					こめ			613 25.2 20.2 86.9 745 30.0 24.0 107.2
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ	ふたにく なまあげ		にら	はくさいキムチ もやし たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら		
	ワンタンスープ	あぶらあげ		にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	ワンタン	ごまあぶら	醤油 塩 こしょう (鶏がらだし)	
13 木	ごはん	☆日本の味めぐり☆ ～ 高知県 ～				こめ			583 24.1 17.7 85.9 704 29.1 20.9 105.6
	牛乳		牛乳						
	くる煮	ふたにく なまあげ だいず		にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	
	きゅうりの土佐漬	かつおぶし		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん しょうが	さとう		醤油	
	にらたま汁	たまご		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	ふ かたくりこ		醤油 塩 (鶏がらだし)	
14 金	ごはん					こめ			620 21.1 19.5 90.1 746 24.9 22.8 111.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の蒲焼揚げ	とりにく	あおのり			かたくりこ	あぶら	塩 こしょう 酒	
	野菜と春雨の甘酢和え			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま	酢 醤油	
夏野菜のみそ汁	みそ		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ アスパラガス ズッキーニ			(無干しだし)		
17 月	☆ 海 の 日 ☆								
18 火	小さいミルクパン	☆アンコール給食☆ ～ 七浦小 ～				ミルクパン			608 23.7 17.0 85.0 721 28.4 19.3 103.5
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	牛乳		牛乳						
	豚うどん	ぎゅうにく		にんじん はねぎ	たまねぎ ほししいたけ	うどん さとう		醤油 酒 塩 (かつお昆布だし)	
	みそドレサラダ	みそ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし えだまめ	さとう	ごま あぶら	醤油 酢	
	箸りんごゼリー				りんごかじゅう	さとう			
19 水	麦ごはん	☆ハッピーキャロット給食☆				こめ むぎ			657 21.7 19.6 102.0 805 26.0 23.3 126.8
	牛乳		牛乳						
	夏野菜カレー	ふたにく	だっしぶんによう こなチーズ	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	たまねぎ なす えだまめ にんにく りんごピューレ		あぶら	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 醤油 (鶏がらだし)	
	しらたきのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	しらたき	わふう ドレッシング		