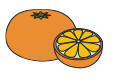
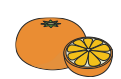
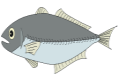


日	曜	献立名			主 な 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品				
		主 食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)						
					たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質							
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めん いも・砂糖	種実類 油脂類	小学校	中学校					
1	水	こほうそう コッペパン (個包装) ブルーベリージャム	○	にく なすとひき肉のスパゲッティ	豚ひき肉 鶏ひき肉		にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく	スパゲッティ 砂糖	油	585 24.6	716 29.7		種実類			
						牛乳			パン ブルーベリージャム								
					ツナサラダ	まぐろ水煮		ごまつな	きゅうり キャベツ	砂糖	油						
2	木	ごはん	○	だんごじる 団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	白玉もち さつまいも		651 25.5	809 30.6		くだもの			
					しおや さばの塩焼き	さば 											
					ミニトマト		牛乳	ミニトマト	米								
3	金	アップルパン	○	とうにゅう 豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも 		678 31.1	780 35.5		かいそう			
					てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉		たまねぎ にんにく しょうが	砂糖								
					ゆでブロッコリー		牛乳	ブロッコリー	りんご	パン							
6	月	むぎ 麦ごはん	○	なつやさい 夏野菜カレー	鶏肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ 枝豆 なす にんにく しょうが	じゃがいも	油	629 20.3	783 24.5		豆・豆製品			
							牛乳			米 麦							
					しらたま フルーツ白玉				みかん バイナップル もも	白玉もち ゼリー 							
【七夕】7月7日は七夕です。七夕は織姫様と彦星様が天の川を渡り、七夕の夜に1年に1度だけ出会えるという中国の伝説に由来しています。魚そうめんを天の川、オクラを星に見立てたそうめん汁を作ります。																	
【ラッキーにんじんの日】そうめん汁には、見つけた人はラッキー！「星型にんじん」が入っています。いつものにんじんが、かわいい星の形に！今日は何か良いことがあるかも？ぜひ探してみてください。																	
7	火	ごはん	○	たなばた 七夕そうめん汁	鶏肉 魚そうめん 油揚げ		にんじん オクラ	干しいたけ たまねぎ			602 26.4	741 32.4		いも類			
					さんしょく 三色そばろ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵		枝豆 しょうが 	砂糖	油							
					たなばた 七夕ゼリー		牛乳		七夕ゼリー 米								
【日本味めぐり：長崎県】 皿うどんは、長崎県で生まれた麺料理です。細いバリバリの麺に、野菜やお肉の入ったあんをかけて食べるので、具たくさんでいろいろな栄養素をとることができます。																	
8	水	こめこ 米粉パン くろまめ 黒豆きな粉クリーム	○	さら 皿うどん			牛乳		パン 皿うどん	黒豆きな粉 クリーム	653 26.5	809 32.7		さかな			
					ぐ 皿うどんの具		豚肉 いか	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン きくらげ	砂糖 でんぶん					油		
					きりぼしだいこん あまず 切干大根の甘酢あえ		鶏ささみ水煮	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖					ごま		
9	木	ごはん	○	なつやさい 夏野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ なす 			590 25.6	734 31.2		種実類			
					タコカツ	たこ スケソウダラ	牛乳	キャベツ	米 砂糖 パン粉	油							
					くき 茎わかめあえ		茎わかめ佃煮	にんじん	きゅうり キャベツ	ごま							
【日本味めぐり：沖縄県】 チャンプルーは、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味で、ゴーヤを使ったものが有名です。また沖縄県特産の果物「シークワサー」のシーは「酸っぱい」という意味を表しています。																	
10	金	こくとう 黒糖パン	○	もずくスープ	鶏肉 ベーコン	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし			613 28.7	730 34.9		くだもの			
					ゴーヤチャンプルー	豚肉 卵 豆腐 かつお節	にがうり にんじん 	キャベツ	砂糖	ごま油							
					シークワサーゼリー		牛乳		パン 黒糖 シークワサーゼリー								
【納豆の日】7月10日は納豆の日です。1981年に納豆消費拡大のために7(なっ)10(とう)の語呂合わせで制定したものです。スタミナ納豆は、鳥取県倉吉市の給食センターで考案されました。																	
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食を食べて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。																	
13	月	 ごはん	○	はるさめ 春雨スープ	焼き豚		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 干しいたけ	はるさめ		561 23.6	696 28.5		いも類			
						牛乳			米								
					なっとう スタミナ納豆	豚ひき肉 牛ひき肉 ドライ納豆	ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま油							
14	火	 ごはん	○	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが	豚肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ 枝豆 白菜キムチ にんにく	じゃがいも しらす 砂糖	ごま油	574 25.0	742 32.3		さかな			
					ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし キャベツ						ごま ナムルドレッシング		
					こくとうまめ 黒糖豆 (中学校のみ)	大豆	牛乳			米 黒糖							
15	水	まるがた よこわ 丸型横割りパン	○	ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 麦	油	648 25.1	938 37.4		たまご			
					メンチカツ	鶏肉		たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 	油							
					ゆでキャベツ 1食ソース		牛乳	キャベツ	パン	1食ソース							
【食育の日】今月は16日を食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わって食べましょう。																	
16	木	ごはん	○	おやこ 親子どんぶりの具	鶏肉 かまぼこ 卵 高野豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	砂糖		640 32.2	786 39.4		豆・豆製品			
					こんにゃくのきんぴら	豚肉	にんじん さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく 砂糖	油 ごま							
					れいとう 冷凍みかん		牛乳		みかん 	米							
17	金	せ わ 背割りパン	○	マカロニスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	マカロニ		575 26.2	701 32.0		乳製品			
							牛乳		パン								
					チリコンカン	レンズまめ ひよこまめ 大豆ミート 豚ひき肉 鶏ひき肉	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油							

- ★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
- ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

