



7・8月 よていこんだてひょう



日 曜 日	献立名	備考	おもなさいりょうと3つのはたらき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしを ととのえる	ねつやちからになる			
7月								
1 水	ごはん のり佃煮 牛乳 たまご焼き ごぼうサラダ とりだんご汁		牛乳のり、たまご、とり、 とうふ	ごぼう、にんじん、 いんげん、えのきたけ、こまつな、 ねぎ	精白米 ごま、ドレッシング	621 kcal 22.3 g 18.5 g 2.2 g	741 kcal 26.1 g 21.3 g 2.9 g	北小3年
2 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩みりん焼き モロヘイヤ入りおひたし 油ふのみそ汁		牛乳、ほっけ、わかめ、とうふ、 赤みそ	モロヘイヤ、ほうれん草、にん じん、えのきたけ、はくさい、だ いこん、ねぎ	精白米 油ふ	538 kcal 25.9 g 12.9 g 2.7 g	630 kcal 28.8 g 13.7 g 3.0 g	角中2年
3 金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツゼリーあえ ジュリアンヌスープ	お誕生日給食	牛乳、ぶたにく、とり、 大豆、ひよこ豆、ばらベーコン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 パセリ、りんご、黄桃、パイナップ ル、にんじん、はくさい、えの きたけ	精白米 米粒麦、米油、三温 糖、サイダーゼリー、レモン ゼリー	631 kcal 21.6 g 17.2 g 2.0 g	774 kcal 25.7 g 20.0 g 2.7 g	
6 月	わかめごはん 牛乳 トマトソース肉だんご(2個) れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め モロヘイヤスープ セタゼリー(北角中2年のみ)		牛乳、わかめ、ぶたにく、とり にく、赤みそ、えび、とうふ、た まご	れんこん、ごぼう、にんじん、な めこ、モロヘイヤ、玉ねぎ	精白米 米油、三温糖、ごま 油、ごま、セタゼリー	591 kcal 24.1 g 15.9 g 2.3 g	744 kcal 30.5 g 19.8 g 3.2 g	
7 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース ハンパンジーサラダ キラキラうめん汁 セタゼリー	七夕献立	牛乳、とり、 ぶたにく、 なると、 油揚げ	玉ねぎ、レモン、りんご、 枝豆、もやし、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、しめじ、小松菜、 ねぎ	精白米 三温糖、ごま、ドレ ッシング、うめん、 星のふ、セ タゼリー	627 kcal 22.9 g 15.2 g 2.3 g	762 kcal 28.3 g 18.2 g 2.8 g	北角中2年
8 水	ごはん 牛乳 カレーそばろ ツナともやしのサラダ 花ふのみそ汁		牛乳、ぶたにく、とり、 大豆、たまご、ツナ、 煮干し、わかめ、 め、とうふ、油揚げ、 赤みそ	にんじん、干し椎茸、 枝豆、 もやし、 だ いこん、 ねぎ	精白米 米油、三温糖、ごま、 ドレッシング、 じゃがいも、 ふ	667 kcal 31.2 g 21.2 g 2.5 g	812 kcal 37.8 g 25.3 g 3.1 g	北角中2年
9 木	ごはん 牛乳 カラフルサラダ ハヤシシチュー フロズンヨーグルト		牛乳、チーズ、ぶたにく、 ヨーグルト	ブロッコリー、 ご う こ し、 にん じん、 にん にく、 しょう が、 玉 ねぎ、 マッ シュ ルーム、 トマト	精白米 ドレッシング、 豆乳、 バター、 じゃがいも、 生ク リーム	658 kcal 19.8 g 19.0 g 2.2 g	784 kcal 23.1 g 21.8 g 2.6 g	
10 金	麦ごはん 納豆 牛乳 豚肉とごんにゃくのピリ辛みそ炒め 赤しそ風味のフルーツカクテル だんご汁	地場産物の日	牛乳、納豆、ぶたにく、 赤みそ、 しそ、 ご う こ し、 にん じん、 にん にく、 かつお ぶし	ごぼう、にんじん、 パイナップ ル、 黄桃、 りんご、 赤しそ、 だ い こん、 干し 椎茸、 ねぎ	精白米 米粒麦、米油、三温 糖、ごま油、ごま、 ゼリー、白玉 だんご	681 kcal 24.8 g 16.3 g 1.5 g	819 kcal 28.9 g 18.0 g 1.8 g	北小4年
13 月	ごはん 牛乳 ラーメンサラダ とり肉のレモン煮 もやし汁		牛乳、とり、 ぶたにく、 ローズハ ム、 ぶたにく、 赤みそ	レモン、 枝豆、 もやし、 にんじん、 きゅうり、 にん にく、 玉 ねぎ、 ねぎ、 ご う も ろ こ し	精白米 でんぷん、 米粉、 大豆 油、 三温糖、 ラーメン、 ごま油、 米油、 じゃがいも、 ごま	705 kcal 31.4 g 21.7 g 2.6 g	846 kcal 37.2 g 25.3 g 3.0 g	
14 火	ごはん 牛乳 はるさめサラダ 焼ききょうざ(2個) ジャージャー豆腐		牛乳、肉、 ぎょうざ、 ローズハ ム、 ぶたにく、 とりにく、 大豆、 厚揚げ	ご う こ し、 にん じん、 枝豆、 もやし、 だけ、 のこ ね、 にん ら、 干し 椎茸、 にん にく、 しょう が	精白米 はるさめ、 ドレッシ ング、 三温糖、 ごま油、 でんぷ ん	716 kcal 26.7 g 22.4 g 2.2 g	845 kcal 31.5 g 25.6 g 2.4 g	
15 水	ごはん 魚のりかけ 牛乳 トマトミートオムレツ ポテトリヨネース 彩り野菜のミネストローネ		牛乳、かつお節、 ごま、 たまご、 ばらベー コン、 チーズ、 ワイン ナー	玉ねぎ、 パセリ、 ズッキーニ、 パ フリ カ、 にん じん、 キャベ ツ、 にん にく、 トマ ト	精白米 じゃがいも、 豆乳、 バター、 マカロニ、 三温糖	619 kcal 19.4 g 18.3 g 1.9 g	758 kcal 22.9 g 22.5 g 2.4 g	
16 木	麦ごはん 牛乳 フルーツヨーグルト和え ブロッコリーとコーンのサラダ ポークカレー	残量ゼロの日	牛乳、ヨーグルト、 ぶたにく、 チーズ	パイナップル、 黄桃、 ブロッ コリー、 にん じん、 ご う こ し、 にん にく、 しょう が、 玉 ねぎ	精白米 米粒麦、 生クリー ム、 三温糖、 ドレッシ ング、 米油、 じゃがい も	685 kcal 20.5 g 20.7 g 2.2 g	841 kcal 24.1 g 24.3 g 2.6 g	
8月								
24 月	ごはん 牛乳 肉そばろ ナムル えびとなめこのスープ ブルーベリーゼリー		牛乳、ぶたにく、 とりにく、 大豆、 赤みそ、 えび、 たまご	にん にく、 しょう が、 ごま つな、 ほう れん 草、 にん じん、 枝豆、 もやし、 だい ず、 もやし、 なめこ、 玉 ねぎ	精白米 米油、三温糖、ごま、 ごま油、 ドレッシ ング、 ブル ーベ リーゼ リー	639 kcal 30.9 g 18.2 g 2.1 g	776 kcal 31.7 g 21.1 g 2.5 g	横小 金小 桜小 北角中
25 火	わかめごはん 牛乳 野菜コロッケ(パックソース) 豚肉となすのみそ炒め すまし汁		牛乳、わかめ、 ぶたにく、 赤み そ、 ナルト、 とうふ	なす、 にん じん、 青 ピー マン、 たけ のこ、 しょう が、 しめ じ、 小松 菜	精白米 野菜コロッケ、 大豆 油、 米油、 ごま油、 三温糖、 ごま、 でんぷ ん	649 kcal 20.0 g 19.6 g 3.3 g	779 kcal 23.7 g 23.2 g 3.8 g	
26 水	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き れんこんサラダ キムチスープ マンゴーアセロラゼリー	お誕生日給食	牛乳、とり、 とりにく、 ツナ、 焼き豚	れん こん、 にん じん、 ご う こ し、 玉 ねぎ、 チン ゲン サイ、 枝豆、 もやし、 白菜、 キム チ、 ねぎ、 干し 椎茸	精白米 ごま、 ドレッシ ング、 はるさ め、 ごま 油、 マン ゴー アセロ ラゼリー	622 kcal 28.1 g 16.4 g 2.1 g	738 kcal 33.0 g 18.6 g 2.6 g	
27 木	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) ツナ和え しょうゆワントン		牛乳、アジ、 わかめ、 ツナ、 ぶた にく、 かまぼ こ	ごま つな、 ほう れん 草、 ほう れん 草、 にん じん、 はく さい、 ねぎ	精白米 小麦粉、 パン粉、 大豆 油、 米油、 ワントン、 ごま油	650 kcal 24.4 g 21.5 g 2.3 g	785 kcal 29.2 g 25.7 g 3.1 g	
28 金	麦ごはん 牛乳 杏仁フルーツ 豆サラダ 夏野菜カレー	残量ゼロの日	牛乳、大豆、 ひよこ豆、 チーズ、 ローズハ ム、 ぶたにく	りんご、 パイ ン ア ッ プ ル、 黄桃、 にん じん、 にん にく、 しょう が、 なす、 玉 ねぎ、 にん じん、 かぼ ちゃ、 トマ ト	精白米 米粒麦、 杏仁豆腐、 ゼ リー、 ドレッシ ング、 米油、 じゃがい も	709 kcal 24.4 g 22.3 g 1.9 g	872 kcal 29.4 g 26.9 g 2.5 g	
31 月	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) 豚キムチ ヨーグルト		牛乳、 ホキ、 ぶたにく、 油揚げ、 とうふ、 赤みそ、 ヨーグルト	白 菜 キ ム チ、 にん じん、 玉 ねぎ、 枝豆、 もやし、 にん ら、 しょう が、 だ い こん、 ご う ぼろ、 しめ じ、 ねぎ	精白米 パン粉、 小麦粉、 でん ぷん、 大豆油、 米油、 ごま油、 三温糖	735 kcal 30.2 g 23.5 g 2.5 g	879 kcal 35.9 g 28.0 g 3.0 g	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。
※ 太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

7・8月の平均栄養価		エネルギー		たんぱく質		脂質		鉄分		カルシウム		塩分	
小 学 校	基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満						
	平均値	652 kcal	24.9 g	18.9 g	4.5 mg	394 mg	2.3 g						
中 学 校	基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満						
	平均値	788 kcal	29.7 g	22.2 g	5.8 mg	436 mg	2.8 g						

☆今月の目標

「暑さに負けない食事
をしよう」

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。
小学校では、令和8年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。