



月	行事	主食	献立名	おも、しょうじょくひん 主な使用食品						前期課程	後期課程
				あか、しょうひん、からだ 赤の食品：体をつくる		みどり、しょうひん、からだ、ちよ、たの 緑の食品：体の調子を整える		き、しょうひん 黄の食品：エネルギーになる			
				魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖類	油脂 脂肪の多い食品		
1 (月)	8年生 給食なし	ごはん	あかうおのたつたあげ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しょうが きゅうり もやし にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	639 820	
2 (火)	8年生 給食なし	コッペパン	さけのパンこやき ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー	さけ とりにく しろてぼうまめ みそ	ぎゅうにゅう だっしるんにゅう	ブロッコリー あかピーマン にんじん パセリ	きゅうり マッシュルーム たまねぎ コーン	コッペパン パンこ さとう じゃがいも こめこ	オリーブゆ あぶら マーガリン	632 830	
3 (水)	8年生 給食なし 地場産品献立	ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ あおなともやしのひたし さつまじる ブルーベリーゼリー	あげだしどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ だいこん	ごはん さとう でんぷん さつまいも こんにゃく ゼリー	あぶら ごま	646 839	
4 (木)	8年生 給食なし	2/3 コッペパン	わかどりにくのレモンやき ほうれんそうのコーンあえ なすとトマトのパスタ ほしブルー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト パセリ	きゃべつ コーン たまねぎ なす しめじ にんにく ブルー	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	635 823	
5 (金)	8年生 給食なし 七夕献立	ごはん	ほしがたオムレツ こまつなときりほしだいこんのひたし たなばたじる たなばたゼリー	ほしがたオムレツ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん オクラ	きゃべつ きりほしだいこん たまねぎ ほししいたけ	ごはん そうめん ゼリー	ごま	609 794	
8 (月)		ごはん	ひよこまめのみそがらめ もやしときゅうりのしょうがあえ きのこのすましじる ★とうにゅうプリン ◆ひじきふりかけ	ひよこまめ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじきふりかけ	にんじん もやし きゅうり しょうが なめこ しめじ ねぎ	ごはん でんぷん さとう しらたまふ とうにゅうプリン	あぶら	656 837		
9 (火)	地場産品 献立	コッペパン	あらびきウィンナー こまつなのオイスターいため たまごとコーンのスープ すいか	あらびきウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	こまつな あかピーマン パセリ	たまねぎ まいたけ コーン すいか	コッペパン でんぷん	あぶら	617 740	
10 (水)	郷土食献立	ごはん	いかにかりんあげ いんげんのごまあえ ふときゅうりのそぼろに あおりんごゼリー	いか みそ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	きゃべつ しょうが ふときゅうり たまねぎ なまししいたけ	ごはん でんぷん さとうこんにゃく ゼリー	あぶら ごま	669 851	
11 (木)	5・6年生 給食なし	しょくパン	ハンバーグ まめいろいろサラダ ポテトスープ チョコレートクリーム	ハンバーグ ベーコン ひよこまめ だいず あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり えだまめ たまねぎ マッシュルーム	しょくパン さとう じゃがいも チョコレートクリーム	ごま	697 855	
12 (金)	5・6年生 給食なし	ごはん	さわらのトウパンジャンやき ひじきのいりに みそしる ピーチシャーベット	さわら ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ピーチシャーベット	ごはんこんにゃく さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	632 793	
15 (月)	海の日										
16 (火)		★こめこ いりパン	ししゃものフライ ブロッコリーのソテー ★ワントンスープ れいとうみかん	ししゃも ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン もやし ねぎ しめじ れいとうみかん	こめこいりパン ワンタン	あぶら	617 817	
17 (水)		ごはん	えびシューマイ ★パンサンスー マーボーどうふ ヨーグルト	えびシューマイ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	685 868	
18 (木)		ごはん	★さばのオイルやき ビーフソテー にらたまじる アンデスメロン	さば たまご きぬどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	きゃべつ きくらげ しょうが たまねぎ アンデスメロン	ごはん ビーフン でんぷん	ごまあぶら	636 802	
19 (金)	高岡 食19丼 献立	ごはん	たかおかやさいのスタミナぶたどん フライドポテト とうふのすましじる カスタードプリン	ぶたにく きぬどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なまししいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも しらたまふ プリン	あぶら ごま	665 832	
22 (月)	地場産品 献立	むぎごはん	なつやすいかレー たまごのベーコンまき ごまごまサラダ	ぶたにく たまごのベーコン まき	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ にんにく	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	691 899	
23 (火)	1学期 給食終了	コッペパン	とりにくのかおりあげ くきわかめのサラダ フルーツポンチ チーズ	とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ かんてん チーズ	にんじん	しょうが きゅうり コーン みかん もも パイ	コッペパン でんぷん さとう ゼリー サイダー	あぶら ごま	683 870	

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。 ※後期課程のみの献立には◆をつけています。

※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ エネルギーは前期課程：650Kcal、後期課程：830Kcalを基準としています。

★ は後期課程の給食ランキングで上位だった献立です。

水分補給について

- ◎ 普段の水分補給は水やお茶にしましょう。
- ◎ 運動等で汗をかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。
- ◎ ジュースは糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂り過ぎになるので注意しましょう。

2学期の給食開始は8月28日(水)の予定です。