

| 日付 |  こんだてめい | 主に体をつくるもとになる食品 | | 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | 主にエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー(kcal) | | | 給食が お休みの 学校 | | |
|-----|---|---------------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------|----------------|----------|------|-------------------|------|--------------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 色のこい野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ・果物 | 5群 穀物・芋類 砂糖 | 6群 油脂類 種実類 | こども園 | 前期 | 後期 | | | |
| | | たんぱく質 (g) | | 脂質 (g) | | 塩分 (g) | | | | | | | |
| 1月 | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | 米、麦 | | | | | | | |
| | 主菜 | あつや、たまご 厚焼き玉子 | 厚焼き玉子 | | | | | | | | | | |
| | 副菜 | ひじきの炒り煮 | 鶏肉、さつま揚げ | ひじき | 人参 | ごぼう、椎茸 | 砂糖 | 油 | 477 | 612 | 783 | | |
| | 汁物 | く 真だくさん汁 | 豆腐、みそ | 煮干し | 人参 | キャベツ、大根、ねぎ | 蒟蒻 | 油 | 20.2 | 24.2 | 31.5 | | |
| | その他 | チーズ(後期) | | チーズ | | | | | 16.2 | 18.0 | 24.0 | | |
| | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | 1.6 | 2.2 | 2.9 | | | |
| 2月 | 主食 | ふたどん 豚丼 | 豚肉 | | 人参 | 玉ねぎ、生姜、ごぼう | 米、麦、砂糖 糸蒟蒻 | 油 | | | | | |
| | 主菜 | ★ツナと小松菜のごま和え | ツナ、鯉節 | | 小松菜、人参 | もやし | | マヨネーズ ごま | 485 | 635 | 757 | | |
| | 副菜 | ★五目ビーフン炒め | 豚肉、えび、 いか、あさり | | にんじん、 ピーマン | 玉ねぎ、筍、椎茸、キャベツ | ビーフン | ごま油 | 22.8 | 29.6 | 35.1 | | |
| | 汁物 | わかめのみそ汁 | 豆腐、みそ | わかめ 煮干し | | キャベツ | | | 13.5 | 15.7 | 17.8 | | |
| | デザート | れいとう 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | | 1.7 | 2.3 | 2.7 | | |
| | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 3月 | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | 米、麦 | | | | | | | |
| | 主菜 | や 焼き餃子(こども園1個、前期・後期2個) | 餃子 | | | | | | 454 | 625 | 774 | | |
| | 副菜 | ★五目ビーフン炒め | 豚肉、えび、 いか、あさり | | にんじん、 ピーマン | 玉ねぎ、筍、椎茸、キャベツ | ビーフン | ごま油 | 19.5 | 26.1 | 32.5 | | |
| | 汁物 | とうふ、ちんげんさい 豆腐と青梗菜のスープ | 豆腐、豚肉 | | 人参 | 椎茸、青梗菜、生姜 | | | 12.3 | 14.9 | 17.8 | | |
| | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | 1.4 | 2.0 | 2.4 | | |
| 4月 | 主食 | えだまめはん 枝豆ご飯 | | | | 米、麦 | | | | | | | |
| | 主菜 | ★かつおの揚げ煮 | かつお | | | 生姜 | 砂糖、澱粉 | 油 | 496 | 635 | 779 | | |
| | 副菜 | ★じゃこと青菜のおひたし | | ちりめん じゃこ | 小松菜、人参 | もやし、枝豆 | | ごま | 25.9 | 30.2 | 36.0 | | |
| | 汁物 | かぼちゃのみそ汁 | 油揚げ、みそ | 煮干し | いんげん、 かぼちゃ | 玉ねぎ | | | 15.6 | 17.1 | 20.5 | | |
| | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | 2.1 | 2.7 | 3.2 | | |
| 5月 | 主食 | しよく 食パン・ブルーベリージャム | | | | | 食パン、 ブルーベリージャム | | 七夕献立 | | | | |
| | 主菜 | お星さまハンバーグ | ハンバーグ | チーズ | | | | | 499 | 621 | 788 | | |
| | 副菜 | そ 添え野菜 | | | にんじん | キャベツ | | | 19.2 | 23.8 | 29.6 | | |
| | 汁物 | たなばた 七夕スープ | かまぼこ、卵 | | にんじん、オクラ | 玉ねぎ | | | 16.7 | 23.5 | 27.5 | | |
| | デザート | たなばた 七夕ゼリー | | | | | | 七夕ゼリー | 1.8 | 2.6 | 3.3 | | |
| | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 8月 | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | 米、麦 | | | | | | | |
| | 主菜 | ほっけの唐揚げ | ほっけ | | | | 澱粉 | 油 | 481 | 638 | 778 | | |
| | 副菜 | なすのみそ炒め | 豚肉、みそ | | ピーマン | なす、パプリカ、玉ねぎ、 生姜、にんにく | 砂糖、澱粉 | 油 | 21.1 | 27.2 | 32.8 | | |
| | 汁物 | キャベツのみそ汁 | 豆腐、みそ | 煮干し | 豆苗、人参 | キャベツ、ねぎ | | | 17.0 | 20.2 | 23.3 | | |
| | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | 1.7 | 2.3 | 2.7 | | |
| 9月 | 主食 | なつやさい 夏野菜カレー | 豚肉、あさり | チーズ | 人参、かぼちゃ、 いんげん、トマト | なす、玉ねぎ、にんにく、 生姜、チャツネ | 米、麦 | 油 | | | | | |
| | 主菜 | なつやさい 夏野菜カレー | 豚肉、あさり | チーズ | 人参、かぼちゃ、 いんげん、トマト | なす、玉ねぎ、にんにく、 生姜、チャツネ | 米、麦 | 油 | 540 | 709 | 887 | | |
| | 副菜 | ふくじんづけ 福神漬 | | | | 福神漬 | | | 19.1 | 24.0 | 29.9 | | |
| | 副菜 | シーザーサラダ | ベーコン | チーズ | パセリ | 玉ねぎ、レタス、きゅうり | | | 18.7 | 23.0 | 27.7 | | |
| | デザート | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 2.0 | 2.7 | 3.2 | | |
| | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 10月 | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | 米、麦 | | | | | | | |
| | 主菜 | なつとう 納豆 | 納豆 | | | | | | 523 | 699 | 850 | | |
| | 副菜 | ★きゅうりとわかめのドレッシング和え | | わかめ | | きゅうり、もやし | | ごま | 21.0 | 27.0 | 33.4 | | |
| | 汁物 | にく 肉じゃが | 豚肉、生揚げ | | 人参 | 玉ねぎ、グリーンピース | じゃがいも、 糸蒟蒻、砂糖 | 油 | 16.3 | 19.1 | 22.3 | | |
| | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | 1.2 | 1.7 | 1.9 | | |
| 11月 | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | 米、麦 | | | 飯館の味の日献立 | | | | |
| | 主菜 | なまあ 生揚げの肉みそかけ | 生揚げ、鶏肉、 みそ | | | 生姜 | 砂糖 | | 475 | 678 | 790 | | |
| | 副菜 | じゅうねん和え | みそ | | いんげん、人参 | | 砂糖 | えごま | 20.4 | 29.6 | 33.1 | | |
| | 汁物 | とうがん 冬瓜とみょうがのみそ汁 | 豆腐、卵、みそ | 煮干し | 人参 | みょうが、冬瓜 | | | 16.0 | 22.3 | 23.7 | 4~6年 | |
| | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | 1.6 | 2.2 | 2.6 | | |
| 12月 | 主食 | しお 塩ラーメン | 豚肉、あさり | | 人参 | きくらげ、キャベツ、もやし ねぎ、にんにく、生姜 | 中華めん | 油 | / | | | | |
| | 副菜 | だいず ★大豆といりこの揚げ煮 | 大豆 | 煮干し | かぼちゃ | | 水あめ、砂糖 | 油、ごま、 アーモンド | | 626 | 824 | | |
| | デザート | すいか | | | | すいか | | | | 29.7 | 37.2 | | |
| | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 16.5 | 18.9 | | |
| | | | | | | | | | | 2.4 | 2.8 | | こども園 4~6年 |
| 16月 | 主食 | ゆかりごはん | | | | ゆかり | 米、麦 | | | | | | |
| | 主菜 | とりにくて 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | | にんにく | | | 479 | 634 | 753 | | |
| | 副菜 | ★五目きんぴら | さつま揚げ | | 人参、いんげん | ごぼう | 砂糖、蒟蒻 | ごま、油 | 22.7 | 28.6 | 33.3 | | |
| | 汁物 | じゃがいものみそ汁 | 生揚げ、みそ | 煮干し | 小松菜、人参 | | じゃがいも | | 14.7 | 17.1 | 19.0 | | |
| | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | 牛乳 | | | | 1.8 | 2.4 | 2.9 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------|-------------------------------------|---------------|-----|----------|----------------------------|---------------|------------|-----------|------|------|--|--|--|
| 17 (水) | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | | | | | | |
| | 主菜 | ハオス(こども園1個、前期・後期2個) | パオズ | | | | | | | | | | | |
| | 副菜 | ★もやしの中 ^{ちゅうかあ} 華和え | | | 人参 | もやし、きゅうり、キャベツ | 砂糖 | ごま油、 ごま | 483 | 672 | 827 | | | |
| | 汁物 | まーぼーな ^{あま} あ 麻婆生揚げ | 生揚げ、豚肉、 みそ | | にら、人参 | 玉ねぎ、筍、椎茸、ねぎ、 にんにく、生姜 | 砂糖、澱粉 | 油、ごま油 | 18.7 | 25.4 | 30.8 | | | |
| | | | | | | | | 17.7 | 22.9 | 26.9 | | | | |
| | | | | | | | | 1.4 | 2.0 | 2.4 | | | | |
| 18 (木) | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | 日本型食事の日献立 | | | | | |
| | 主菜 | ★いわしの ^や かば焼き | いわし | | | 生姜 | 砂糖、澱粉 | 油 | | | | | | |
| | 副菜 | ★キャベツときゅうりの ^{あさつ} 浅漬 | | | 人参 | キャベツ、きゅうり | | | 473 | 606 | 753 | | | |
| | 汁物 | いんげんのみ ^{しる} 汁 | 油揚げ、みそ | 煮干し | いんげん | ねぎ | | じゃがいも | 21.3 | 24.7 | 32.0 | | | |
| | その他 | ★ビーンズカル(後期) | ビーンズカル | | | | | | 15.0 | 16.6 | 19.2 | | | |
| | | | | | | | | 1.4 | 1.8 | 2.4 | | | | |
| 19 (金) | 主食 | しよく 食パン・ももジャム | | | | | 食パン、 ももジャム | | | | | | | |
| | 主菜 | ラタトゥイユ | 大豆、ベーコン | | ピーマン、トマト | なす、ズッキーニ、玉ねぎ、 パプリカ、にんにく | | オリーブ油 | | | | | | |
| | 副菜 | コーンサラダ | | | | キャベツ、コーン カラ―ピーマン | 砂糖 | 油 | 519 | 637 | 815 | | | |
| | 汁物 | かぼちゃのポターージュ | | 牛乳 | かぼちゃ、パセリ | 玉ねぎ | | | 18.2 | 22.1 | 27.8 | | | |
| | デザート | なつ ^{いちご} いちごこども園1個、前期・後期2個 | | | | いちご | | | 16.7 | 20.0 | 23.7 | | | |
| | | | | | | | | 1.7 | 2.2 | 2.9 | | | | |

夏休み (7月20日～8月21日)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------|-----------------------------------|-----------------|---------------|----------|--------------------------------|-----------------|------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 22 (木) | 主食 | なつ ^{やさい} やさいカレー | 豚肉、あさり | チーズ | 人参、トマト | なす、玉ねぎ、ズッキーニ、 にんにく、生姜、チャツネ | 米、麦 | 油 | / | 649 | 795 | こども園 | | | |
| | 副菜 | ふく ^{じんづけ} じんづけ 福神漬 | | | | 福神漬 | | | | | | | 21.9 | 27.1 | |
| | 副菜 | イタリアンサラダ | | | ブロッコリー | キャベツ、きゅうり、 パプリカ | | | | | | | 17.6 | 21.0 | |
| | デザート | ガリガリ君 ^{くん} | | | | | ガリガリ君 | | | | | | 2.2 | 2.6 | |
| | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| 23 (金) | 主食 | きつねうどん | 油揚げ、鶏肉 | | 人参、小松菜 | ねぎ、ごぼう、椎茸 | ソフトめん | | / | 626 | 817 | こども園 | | | |
| | 副菜 | ★ ^{えだまめ} 枝豆のおひたし | | | ほうれん草、人参 | 枝豆 | | 26.5 | | | | | 33.4 | | |
| | 副菜 | ★とうもろこし | | | | とうもろこし | | 14.2 | | | | | 15.8 | | |
| | | | | 牛乳 | | | | 2.0 | 2.4 | | | | | | |
| 26 (月) | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | 492 | 661 | 816 | | | | |
| | 主菜 | なつ ^{やさい} やさい 夏野菜のキッシュ | ハム、おから、卵 | 牛乳、 チーズ | パセリ | ズッキーニ、パプリカ、枝豆 にんにく | じゃがいも、 生クリーム | オリーブ油 | | | | | 20.2 | 26.0 | 32.5 |
| | 副菜 | ひじきサラダ | 大豆、ツナ | ひじき | 人参 | 大根 | | | | | | | 17.8 | 21.9 | 26.0 |
| | 汁物 | やさい 野菜スープ | ウインナー | | 人参、ほうれん草 | キャベツ | | | | | | | 1.5 | 2.2 | 2.8 |
| | | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 27 (火) | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | 523 | 666 | 897 | | | | |
| | 主菜 | ★アジフライコチュタルソース | あじフライ | | パセリ | 玉ねぎ、レモン汁 | 砂糖 | マヨネーズ 油 | | | | | 19.4 | 23.0 | 31.6 |
| | 副菜 | ★きゅうりの ^{チョレギ} サラダ | | のり | 人参 | きゅうり、玉ねぎ、レタス、 すりおろしりんご、にんにく | 砂糖 | ごま油 | | | | | 20.1 | 23.2 | 29.6 |
| | 汁物 | たまご 卵スープ | あさり、卵 | わかめ | 人参 | 椎茸、ねぎ | | ごま | | | | | 1.7 | 2.3 | 3.0 |
| | デザート | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | | | |
| | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| 28 (水) | 主食 | わかめごはん | | | わかめご飯の素 | | 米、麦 | | 512 | 658 | 793 | | | | |
| | 主菜 | きのこ ^{しのだ} 信田 | きのこ信田 | | | | | | | | | | 22.6 | 26.9 | 31.5 |
| | 副菜 | ★きゅうりの ^{づけ} ゆかり漬 | | | | きゅうり、キャベツ、ゆかり | | | | | | | 16.5 | 18.7 | 21.1 |
| | 汁物 | ★ ^{ちくぜん} 筑前煮 | 鶏肉、ちくわ うすらの卵 | | 人参、絹さや | ごぼう、筍 | じゃがいも 砂糖、蒟蒻 | 油、ごま油 | | | | | 1.9 | 2.2 | 2.6 |
| | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| 29 (木) | 主食 | むぎ 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | 512 | 683 | 854 | 8年生 | | | |
| | 主菜 | さばの ^や カレー焼き | さば | | | | 小麦粉 | | | | | | 21.9 | 28.2 | 34.7 |
| | 副菜 | あおな ^{いた} 青菜のじゃこ炒め | 油揚げ | ちりめん じゃこ | 小松菜 | | 糸蒟蒻 | 油 | | | | | 20.7 | 25.5 | 32.3 |
| | 汁物 | とうふ ^{しる} 豆腐のみそ汁 | 豆腐、みそ | 煮干し | ほうれん草 | ねぎ | じゃがいも | | | | | | 1.6 | 2.2 | 2.6 |
| | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| 30 (金) | 主食 | タコライス | 牛肉、豚肉、 大豆ミート | チーズ | ピーマン、トマト | 玉ねぎ、レタス | 米、麦 | 油 | 528 | 715 | 850 | 8年生 | | | |
| | 汁物 | かぼちゃと ^{まめ} 豆のスープ | ミックスビーンズ | 牛乳、 スキムミルク | かぼちゃ | 玉ねぎ、グリーンピース | | | | | | | 21.1 | 27.6 | 32.1 |
| | デザート | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | | 15.2 | 18.4 | 20.6 |
| | | | | 牛乳 | | | | 1.6 | 2.2 | 2.6 | | | | | |

※都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

《今月のめあて》 暑さに負けない体をつくろう

・★がついている献立は噛むことを意識して食べましょう。

・飯館村産の食材使用予定日

- ・キャベツ(7/1、7/2、7/3、7/5、7/8、7/12、7/17、7/18、7/19)
- ・大根(7/1)
- ・玉ねぎ(7/2、7/3、7/4、7/5、7/8、7/9、7/10、7/17、7/19)
- ・なす(7/8、7/9、7/19)
- ・きゅうり(7/9、7/10、7/17、7/18)



※ イラスト：新食育ブックより引用