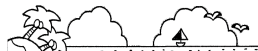




7月予定献立表



日 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			熱 量 百 食 単 位 量	備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
1 水	豚キムチ丼 (ご飯)	○	豚キムチ丼の具	牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん レモン	米 砂糖 油	780	食の体験を広げよう! 夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			棒ぎょうざ	豚肉	しらたき 白菜(キムチ) しめじ	春雨 ごま油	34.6	
			春雨レモンサラダ	鶏肉	きゅうり コーン キャベツ にはら	小麦粉	22.6	
2 木	黒糖パン	○	ポークハムカツ	牛乳	キャベツ にんじん コーン	パン 油 ごま	826	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			チキンサラダ トマトとレタスと卵のスープ	鶏肉 ベーコン	にんにく レタス 玉ねぎ	じゃが芋 オリーブオイル	29.4	
			ココアウエハース	卵 豚肉	トマト パセリ	ウエハース パン粉	33.2	
3 金	豆とひき肉のスパイスカレー (麦ご飯)	○	豆とひき肉のスパイスカレー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	米 麦 小麦粉	802	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			チキンナゲット	豚肉 ひよこ豆 大豆	コーン しょうが にんにく	豆乳バター	34.5	
			ごまじゃこサラダ	豆乳 ちりめんじゃこ ツナ	トマト 小松菜 キャベツ きゅうり	ごま 砂糖 ごま油	23.3	
6 月	ご飯	○	いかフライ	牛乳	ブロッコリー キャベツ	米 油 ごま	782	★7月7日は七夕です★ 七夕の由来は、年に一度だけ会うことが許された彦星と織姫の伝説が元になったと言われてます。七夕は五節句の一つで、別名「笹の節句」とも言います。日本には奈良時代に伝わり、初めは、貴族や天皇が参加する行事でしたが、江戸時代に幕府によって五節句の一つとして、一般庶民の間でも七夕祭りが行われるようになりました。7日の献立では、七夕に合わせて、星のモチーフのハンバーグや魚めんが入った七夕汁が出ます。ぜひ、楽しみにしてください!
			ブロッコリーとキャベツのおかか和え	かつお節 豚肉	玉ねぎ にはら もやし	ごま油 パン粉	29.6	
			辛味豆腐汁 レアチーズケーキ	豆腐 みそ いか	にんじん	小麦粉 ケーキ	28.1	
7 火	ご飯	○	ハンバーグトマトソース	牛乳	セロリ 玉ねぎ トマト 小松菜	米 砂糖	775	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			コーンソテー	ウインナー かまぼこ	コーン キャベツ にんじん	豆乳バター	27.0	
			七夕汁 七夕ゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 魚めん	干しいたけ えのきたけ ねぎ	ゼリー 油	21.4	
8 水	ご飯	○	さば四角焼き	牛乳	こんにゃく にんじん	米 油 砂糖	760	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			ひじきの炒り煮	さば ひじき 豚肉	だいこん 小松菜	ごま油	30.7	
			大根のそぼろ汁	油揚げ さつま揚げ 大豆	干しいたけ ねぎ	でん粉	28.4	
9 木	コッペパン (チョコクリーム)	○	ハッシュポテト	牛乳	にんにく にんじん 玉ねぎ	パン チョコクリーム	751	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			ポークチャップ	豚肉 ウインナー	キャベツ ほうれん草	オリーブオイル 砂糖	37.9	
			野菜スープ		トマト	油 じゃが芋	26.5	
10 金	夏野菜カレーライス (麦ご飯)	○	夏野菜カレー	牛乳 ヨーグルト	なす かぼちゃ 枝豆 トマト りんご	米 麦 油 ドレッシング	803	夏野菜を食べよう 夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことでトマトやきゅうり、なす、ピーマンなどがあげられます。これらの野菜には、水分が豊富で汗で失われた水分を補う効果があります。また、ビタミンCやβカロテンなどのビタミン類が含まれているので、健康を維持する役割があります。今月の給食でも夏野菜が使われていますので、探してみてくださいね(=)
			ツナとひじきのサラダ	豚肉 ひじき	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ	カレールウ 植物性チーズ	28.8	
			ヨーグルト	ツナ	ピーマン セロリ しょうが にんにく	豆乳バター 砂糖	22.1	
13 月	ご飯	○	中華ラビオリ	牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん	米 油 砂糖 ごま	779	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			豚肉と生揚げのキムチ炒め	豚肉 生揚げ	しめじ にはら ねぎ キャベツ	ごま油 でん粉	28.4	
			豚肉とキャベツのみそ汁 ーロぶどうゼリー	みそ	小松菜 白菜(キムチ)	小麦粉 ゼリー	26.0	
14 火	コッペパン (いちごジャム)	○	ほうれん草オムレツ	牛乳	しょうが にんにく 枝豆	パン 砂糖 オリーブオイル	815	夏野菜 だいすき♡ 給食で大人気のフルーツ白玉。カラフルな白玉と果物、4種類のゼリーが入っています♪
			バジルポークサラダ	豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング じゃが芋	30.4	
			ミネストローネ	オムレツ	玉ねぎ セロリ トマト ほうれん草	マカロニ 油 ジャム	29.3	
15 水	ご飯	○	鶏肉のねぎチリ焼き	牛乳	ねぎ しょうが にんにく バインアップル	米 砂糖 ごま	824	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			ブルコギ	鶏肉 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン みかん	ごま油 油	30.4	
			フルーツ白玉		黄ピーマン にはら こんにゃく	でん粉 白玉 ゼリー	20.2	
16 木	わかめご飯	○	から揚げ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ	米 でん粉 油	844	サムゲタンってどんな料理? サムゲタンは、韓国の伝統的な料理で、本場では、鶏肉にもち米、ごらいにんじん、ナツメ、にんにくなどを詰め込み、じっくりと煮込んで作られます。栄養がたっぷり含まれていますので、夏バテ気味のときなどにぴったりの料理です★
			春雨サラダ	わかめ 鶏肉 ハム	きゅうり もやし ねぎ	春雨 ごま 砂糖 ごま油	29.9	
			みそワタンスープ スイートポテト	豚肉 みそ	ほうれん草 にんじん 干しいたけ	ワタンスープ スイートポテト	23.4	
17 金	ピビンバ (ご飯)	○	味付き肉・ナムル	牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく	米 ごま油 砂糖	731	だ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。
			サムゲタン風スープ	豚肉 鶏肉	もやし 小松菜 にんじん	ごま 油 玄米	36.0	
			マスカットゼリー		きゅうり だいこん 干しいたけ ねぎ	ゼリー	18.0	

※都合により変更することがあります。
 ※そば・落花生は給食には使用していません。
 ※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
 ※牛乳欄「ココア」は、ミルクココアです。(ミルクに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質35.3g	脂質20~30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量790kcal	蛋白質31.4g	脂質28.3%	食塩相当量2.9g

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



9月の献立表は9/1に配布いたします。
 右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。
 9月の献立表は8月末頃に更新されます。



右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。



毎日の給食の写真はこちら

