

7月献立表

【給食目標】夏の食生活と健康について考えよう

実施日	曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	木	麦ごはん 豚肉のかりんとがらめ 煮びたし 新たまねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 油 片栗粉 米粉 砂糖	小松菜 もやし しめじ にんじん たまねぎ	597	17.7	28.3	2.7			
2	金	たこめし 小松菜とかまぼこの炒めもの みそ汁 半夏生餅	たこ 牛乳 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ きな粉	米 砂糖 大豆油 春雨 白玉粉 上新粉 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ	589	15.4	20.3	2.4			
5	月	ゆかりごはん 厚揚げのピリ辛だれ 切干大根ときゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 厚揚げ 油揚げ みそ	米 上新粉 小麦粉 油 きび砂糖 砂糖 白ごま	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり もやし にんじん ねぎ 小松菜	562	15.4	32.5	2.5			
6	火	五分つき米入りごはん チンジャオロース 五目さっぱりスープ すいか	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	米 大豆油 砂糖 片栗粉 でん粉	にんにく 生姜 たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ 大根 ねぎ もやし すいか	545	17.5	25.3	2.6			
7	水	鶏五目寿司 じゃがいものきんぴら 七夕汁 七夕ぶどうゼリー	鶏むね肉 油揚げ のり 牛乳 とり肉 かまぼこ 寒天 アガー	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油 そうめん	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう ピーマン 大根 ねぎ オクラ みかん缶 ぶどうジュース	515	14.4	21.3	2.0			
8	木	枝豆ごはん いかのねぎソースかけ 野菜の梅あえ なめこのみそ汁	牛乳 いか みそ 豆腐	米 もち米 片栗粉 上新粉 油 大豆油 砂糖	枝豆 生姜 にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ もやし きゅうり 練り梅 にんじん なめこ	573	17.3	28.9	3.0			
9	金	ガーリックライス アドボ (鶏肉の炒め煮) ニラガン (野菜スープ)	牛乳 とり肉 豚肉	米 大麦 大豆油 油 砂糖 じゃが芋	にんにく パセリ粉 たまねぎ 生姜 キャベツ ほうれん草 にんじん	547	16.0	31.1	3.4			
12	月	麦ごはん マーボー茄子 野菜の華風あえ 蒸しとうもろこし	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 大麦 大豆油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ にら なす キャベツ もやし コーン	611	14.5	31.4	2.9			
13	火	五分つき米入りごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜のみそドレッシングあえ 野菜のすまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん 大根	526	18.6	32.7	2.1			
14	水	照り焼きチキンバーガー 牛乳 大豆ラタトゥイユ	とり肉 牛乳 豚肉 大豆	丸パン マーガリン 大豆油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	キャベツ 生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶	575	20.9	40.5	2.4			
15	木	五分つき米入りごはん 豚肉の梅肉ソースかけ 小松菜とキャベツの炒めもの 冬瓜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 大豆油	生姜 練り梅 にんじん キャベツ 小松菜 にんにく とうがん ねぎ	531	17.3	32.4	2.6			
16	金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 油 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんじん ねぎ 干しいたけ	556	17.0	28.3	2.3			
19	月	タコライス コーヤチャンプル もずくスープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉 豆腐 鶏もも肉 もずく	米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 生姜 干しいたけ もやし コーヤ ねぎ	562	18.4	30.1	2.0			
20	火	麦ごはん 夏野菜カレー 枝豆サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 大豆油 じゃが芋 油 ざらめ 米粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ スズキニ 枝豆 コーン みかん	620	12.8	28.0	1.6			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっといただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、栄養士までご連絡ください。

月	エネルギー	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	565	16.6	29.4	2.5	313	89	2.1	240	0.40	0.47	27	5.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

なつやす
夏休みは、ダラダラと夜更かしをし
てしまったり、寝坊して朝ごはんを
食べられなかったり、生活リズムが
くず崩れやすくなります。学校があると
きと同じように、早寝・早起きを心
がけて、朝・昼・夕の3回の食事を
しっかりとることが大切です。

なつ やす 夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

な んでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

つ め(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

み ンなで食事をする
機会をつくろう