

令和6年7月の献立表



徳島県開港第一中学校

日曜	献立名	主たる組織をつくる			主たる調整を整え脳力に力をつける			主にエネルギーになる		エネルギー Kcal 1食分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類	その他の野菜・果実類	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 種実類		
1月	たこめし 実次山のみそ汁 焼き団子	豚肉 たこ 油あげ とうろ	豚肉 卵	人参 小松菜 大根葉	ごぼう いんげい 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 上新粉 白玉粉	米油		756 29.9	
2火	ご飯 生揚げとじゃがいものみそ汁 たま焼きおろしつゆ すもも	豚肉 生揚げ とうろ みそ	豚肉 卵	人参 小松菜 大根葉	ごぼう ねぎ 大根 すもも	米 米粉 じゃがいも	米油		783 35.3	
3水	麦ごはん ねばねば野菜 肉団子のチャップあん かきまのみそ汁	豚肉 とり肉 とうろ 卵 みそ	豚肉 卵	人参 小松菜 大根葉	ごぼう ねぎ 大根 すもも	米 麦 白玉粉 白玉粉 さとう	ごま 米油		853 38.5	
4木	大豆とあじのみそ汁 のりみそ汁 じゃこのみりん焼き 大根のかり和え	とり肉 大豆 油あげ 豚肉 生揚げ	豚肉 昆布 じゃこの あじ	人参 大根葉	大根 きゅうり ねぎ	米 麦 さとう 白玉粉 じゃがいも こしあけ	米油		799 40.1	
5金	白あんトースト ガリックポテト ホワイトシチュー パツリコス(ゆで)	とり肉 白いんげい豆	豚肉 生クリーム 調理油	人参 小松菜	たまご 七ネギ 玉ねぎ ポルコーン グリーンピース	パン じゃがいも さとう 米粉 スライスチーズ	マカロン 米油 カレー油		810 27.5	
8月	麦ごはん えのきとわかめのみそ汁 鯖のみそマヨネーズ焼き 野菜の辛子和え	鯖 みそ 油あげ とうろ	豚肉 わかめ	人参 小松菜	たまご きゅうり えのき ねぎ	米 さとう じゃがいも	半固体状 トレンジック		791 31.1	
9火	キムチチャーハン ワンタンスープ 切干大根のナムル	豚肉 きんぴら	豚肉	人参 たら	ねぎ かつお 切干大根 たまご きゅうり 生薑 トレンジック 白菜	米 麦 ワンタンの皮	米油 ごま油		751 27.9	
10水	枝豆ごはん 野菜のみそ汁 納豆オムレツ	とり肉 卵 納豆 みそ 豚肉	豚肉	人参 小松菜 大根葉	枝豆 玉ねぎ いんげい ねぎ 生薑 ごぼう 大根 キャバチ	米 もち米 もちあけ さとう じゃがいも	ごま 米油		797 35.5	
11木	照り焼きセルフパカ すいか ABCマカロニスープ ツナサラダ	鶏、とり肉 ツナ いんげい豆	豚肉	人参 ピーマン 小松菜	生薑 七ネギ キャバチ きゅうり 玉ねぎ すいか	パン さとう じゃがいも マカロニ	米油		826 41.6	
12金	ごはん じゃがいもともろぎのみそ汁 春すのはお揚げが かぼちのいしこ煮	ツナ 小豆 とうろ みそ	豚肉 もろぎ	人参 かぼち	春す ねぎ 生薑 玉ねぎ たまご	米 米粉 小麦粉 さとう じゃがいも	米油		833 27.2	
16火	もち麦ごはん 小松菜のおひたし いわしのかば焼き えのきのみそ汁	いわし とうろ 油あげ みそ	豚肉 わかめ	小松菜 人参 ほうれん草	白菜 たまご えのき ねぎ	米 もち麦 白玉粉 さとう じゃがいも	米油 ごま		783 31.4	
17水	冷やし中華そば スイート・ポップス	豚肉 みそ	豚肉 生クリーム	人参 かぼち	生薑 たまご きゅうり ポルコーン缶	中華めん さとう 米粉 小麦粉	ごま油 米油 バター		764 29.0	
18木	玄米入り玄米ごはん オムレツゼリー 夏野菜のカレー きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 大豆	豚肉 わかめ 寒天	人参 かぼち ピーマン 人参 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ 枝豆 春す きゅうり みかん オレンジジュース	米 玄米 米粉 さとう さとう じゃがいも	米油		855 28.0	

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。



生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g	
						A	B1	B2	C			
今月の平均	800	32.5	26.9	377	14.0	4.0	3.13	0.60	0.63	39	3.6	10.0
目標値	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	12.0	4.5	3.00	0.50	0.60	35	2.5	7.0

*食塩は魚のつかけやメソのつけ、揚げ物のタレやトレンジック等に使用したおしょうゆ塩を含みます。

予防のポイント



食事・睡眠
をしっかりと
とり、体調
を整える



涼しい服装を
心がける



こまめに
水分をとる



日傘や帽子
を使う



日陰を利用
し、無理
せず休憩
する



室内では扇風機やエ
アコンで温度を調節
し、直射日光が当た
らない工夫を

