

実施日	献立名	材 料 名						栄養価	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	牛乳 冷やしうどん(1年リクエスト) 夏野菜のかき揚げ ゆでとうもろこし	いか 卵	牛乳 さくらえび	にんじん オクラ	干しいたけ 長ねぎ えだまめ たまねぎ にがうり とうもろこし	生うどん さとう 小麦粉 でんぷん	油	837	31.8
2 水	牛乳 梅じゃこごはん 鮭のピリ辛みそ焼き 五目焼きビーフン けんちん汁	鮭 豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん	梅干し にんにく 長ねぎ キャベツ もやし しいたけ ごぼう こんにゃく だいこん	米 麦 さとう ビーフン さといも	ごま油 ごま油	843	43.9
3 木	牛乳 黒砂糖パン ツナ入り卵焼き ズッキーニ入りレンズ豆のスープ びわ	ツナ 卵 豆腐 豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ にんにく びわ ズッキーニ	黒砂糖パン じゃがいも でんぷん	油	882	36.8
4 金	牛乳 麦ごはん のりのつくだ煮 鶏肉のさっぱり煮 南蛮きゅうり みそ汁	とり手羽元 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり 煮干し	こまつな にんじん	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう	油 ごま油	786	32.1
7 月	牛乳 手巻きそばろ寿司 そうめんのすまし汁 七夕ゼリー	とり肉 はんぺん 卵	牛乳 のり 粉寒天	にんじん オクラ	しょうが たまねぎ ぶどうジュース パイン缶	米 さとう でんぷん そうめん	油	798	31.4
8 火	牛乳 夏野菜のスーパゲッティ(1年リクエスト) キャベツサラダ ヨーグルト	ベーコン えび	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ホールトマト 赤ピーマン さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ なす しめじズッキーニ 黄ピーマン キャベツ もやし ホールコーン レモン	スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	800	31.0
9 水	牛乳 昆布ごはん 揚げ魚のおろし酢 みそ汁 冷凍みかん	とり肉 油揚げ 青大豆 さば みそ	牛乳 刻み昆布 煮干し	さやいんげん にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが だいこん レモン たまねぎ 冷凍みかん	米 麦 でんぷん さとう	油	871	37.3
10 木	牛乳 ミルクパン ポテトの重ね焼き 金時豆と野菜のスープ パナナ	豚肉 ベーコン 金時豆	牛乳 ビサチーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ パナナ	ミルクパン じゃがいも さとう	バター 油	791	30.3
11 金	牛乳 麦ごはん 野菜菜とじゃこの炒り煮 肉じゃが みそ汁	豚肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 煮干し	野菜菜漬 にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ こんにゃく	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	792	31.9
14 月	牛乳 冷やしごまだれそば スティックさつまいも レモンスカッシュゼリー(1年リクエスト)	とり肉	牛乳 粉寒天	にんじん ミニトマト	もやし きゅうり しょうが 長ねぎ レモン	チャンボン麵 さとう 水あめ さつまいも サイダー	油 ごま ごま油 練りごま	826	27.4
15 火	牛乳 セルフフィッシュバーガー トマトのスープ 夏のフルーツポンチ(1年リクエスト)	めかじき 卵 ベーコン	牛乳 粉寒天	トマト パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー パイン缶 黄桃缶 みかん缶 すいか	セサミンパン 小麦粉 バン粉 生パン粉 さとう	油 カルタソース	865	32.2
16 水	牛乳 中華丼 1年健全育成 ナムル キウイ	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい もやし キウイ	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	807	31.8
17 木	牛乳 麦ごはん ひじきふりかけ 魚の三味焼き メロン がんもどきと野菜の煮物	粉かつお シルバー 京がんも みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ こんにゃく ごぼう たけのこ メロン	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま	822	34.1
18 金	飲むヨーグルト 夏野菜のカレーライス(1年リクエスト) 福神漬 じゃこサラダ	豚肉	飲むヨーグルト 粉チーズ ちりめんじゃこ	ホールトマト トマト にんじん かぼちゃ こまつな 赤ピーマン	にんにく たまねぎ セロリー しょうが なす ズッキーニ 福神漬 キャベツ もやし マンゴーチャツネ	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	926	27.2

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

7月分 1日あたりの平均	832	32.8
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820	30.0

早寝・早起き・朝ごはん

～ 朝ごはんは

3つの目覚ましスイッチ～

ステップ1

1 脳に栄養を送り
頭が目覚めるスイッチ

ステップ2

2 体温を上げてからだ
全体が目覚める

ステップ3

3 おなかの中が目覚め
排便をうながすスイッチ

～ バランスのよい朝食を目指しワンステップアップ～

ステップ1	何も食べない人	果物・乳製品・主食の どれか食べやすいもの から始めましょう。
ステップ2	何か1品食べる	今食べているものが、 果物・乳製品・菓子など の場合は、主食に変え ていきましょう。
ステップ3	主食を食べ ている人	おかずを1品つけましょう。具 たくさんのみそ汁、スープは おすすめ。パンの場合は、乳 製品でもいいですね。
ステップ4	主食+1品食 べる人	主食・主菜・副菜 をそろえることを 目指しましょう。
ステップ5	主食・主菜・副菜 がそろって いる人	すばらしい朝食です。 乳製品や野菜・果物を プラスしてバランスアッ プしましょう。

☆ 栄養バランスの良い食事を心がけて、夏休みを元気に過ごしましょう。

2学期の給食は、8月26日(火)からです。