



# 7月給食献立予定表



実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	牛乳 梅じゃこごはん 豚肉のうま煮 ゆでとうもろこし	豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 こんにやく さとう ふ ごま油	にんじん さやいんげん 梅干し しめじ たまねぎ はくさい 長ねぎ とうもろこし	671	29.9
2 火	牛乳 ご飯 とうふのステーキ 野菜のピリ辛炒め みそ汁	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 さとう 片栗粉 油	にら にんじん えのきたけ しめじ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ だいこん	600	24.1
3 水	牛乳 ぶどうパン かぼちゃのシチュー カラフルサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ こまつな 赤ピーマン たまねぎ キャベツ コーン りんご	642	23
4 木	牛乳 ご飯 白身魚のラタトゥイユソース フレンチポテト キャベツスープ	たら ベーコン 豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも 油	にんじん トマト かぼちゃ にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ	652	23.4
5 金	牛乳 冷やしそうめん 天ぷら(いか、かぼちゃ) オクラサラダ セタゼリー	いか 卵 牛乳 寒天	そうめん さとう 小麦粉 油	かぼちゃ オクラ にんじん 長ねぎ もやし にんにく キャベツ 切り干し大根 ぶどうジュース パイン	630	26.2
8 月	牛乳 夏野菜のカレーライス 野菜のごま酢浸し すいか	鶏肉 牛乳 チーズ	米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん かぼちゃ トマト ほうれん草 たまねぎ にんにく ズッキーニ なす もやし キャベツ すいか	682	20.8
9 火	牛乳 ご飯 チャプチェ プチトマト 中華スープ	豚肉 牛乳	米 麦 さとう 春雨 油 ごま	にんじん ほうれん草 ピーマン ミニトマト こまつな もやし たまねぎ キャベツ	619	21.9
10 水	発酵乳 ジャムパン スペインオムレツ キャロットソースサラダ 野菜スープ	ベーコン ひよこ豆 卵 発酵乳	コッパンパン じゃがいも さとう いちごジャム 油	ピーマン にんじん こまつな きゅうり もやし コーン たまねぎ キャベツ	618	23.0
11 木	牛乳 ご飯 とり肉のさっぱり煮 しらすと野菜のおひたし ためき汁	鶏肉 しらす みそ 牛乳	米 さとう こんにやく 油	にんじん だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ もやし こまつな えのきたけ	627	26.3
12 金	牛乳 上海焼きそば ゆで野菜とじゃがいものサラダ フルーツポンチ	豚肉 いか 牛乳 あおりの 寒天	中華めん じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ パイン みかん 黄桃 りんご	632	22.2
16 火	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 枝豆入り和え物 豚汁	鮭 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 こんにやく 油 ごま	にんじん キャベツ もやし えだまめ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ 切り干し大根	611	28.7
17 水	牛乳 ご飯 とり肉のガーリック焼き カレーポテト 青菜のスープ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 油	にんじん ちんげん菜 にんにく りんご たまねぎ もやし	607	21.6
18 木	牛乳 キムチチャーハン 冬瓜のスープ 中華サラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 卵 ハム 牛乳 わかめ	米 春雨 さとう 油 ごま	ピーマン にんじん ちんげん菜 キムチ たまねぎ とうがん きゅうり もやし しょうが オレンジ	626	21.5
7月分 一日あたりの平均					632	24.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立並びに回数が変更になることがあります。

あさ すいぶん  
あつ 暑くなってきました  
**朝ごはん&水分をしっかりととりましょう!**

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。



たなばた 七日には、天の川に橋がかかり、年に一度だけ“おりひめ”と“ひこぼし”が会うことができる…という伝説があり、天の川や“おりひめ”のつむぐ糸に見立てて、「そうめん」を食べる慣わしがあります。  
暑い日につるつるとのどごしよく食べられる「そうめん」は、まさにこの季節にピッタリの行事食ですね。

<p><b>熱中症をふせぐには...</b></p>	<p><b>睡眠をしっかりととりましょう</b></p> <p>はやなはやお 早寝早起き!</p>	<p><b>朝ごはんを食べましょう</b></p> <p>バランスも考えてね</p>
<p><b>水分をこまめにとりましょう</b></p> <p>あまいジュースはなく、水やお茶を</p>	<p><b>服装を工夫しましょう</b></p> <p>ぼうし</p> <p>つうきせい のよい服</p>	<p><b>日陰を選んで歩きましょう</b></p> <p>日ガサやぼうしも活用ひまじょう</p>

