

7月 こんだてひょうB

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|---|--|--|--|---|
|  <p>なつやさい た ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて あつ ま げんき す 暑さに負けず元気に過ごそう！</p> <p>エネルギーとたんぱく質 の数値です。 上段:小学生 下段:中学生</p> <p>★ の日は食缶が3つです</p> | | <p>1</p> <p>★ さばの生姜煮 茎わかめの炒め煮</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>734kcal 24.9g</p> <p>米 油 砂糖</p> <p>牛乳 豆腐 油あげ 米みそ 麦みそ わかめ さば 茎わかめ さつまあげ</p> <p>にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ こんにやく さやいんげん</p> | <p>2</p> <p>オムレツの きのこソース</p> <p>黒砂糖パン ラビオリスープ</p> <p>927kcal 38.3g</p> <p>黒砂糖パン ラビオリ 砂糖 油</p> <p>牛乳 ベーコン 鶏肉 オムレツ</p> <p>にんにく しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン</p> | <p>3</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>748kcal 26.4g</p> <p>米 油 生クリーム コールスロードレッシング</p> <p>牛乳 牛肉 ロースハム</p> <p>玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト トマトピューレ にんにく キャベツ きゅうり コーン</p> | |
| | <p>6</p> <p>ポン酢 とり天</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>738kcal 36.9g</p> <p>米 油 天ぷら粉</p> <p>牛乳 鶏肉 豆腐 もずく かまぼこ</p> <p>しいたけ 玉ねぎ にんじん えのきたけ にはら にんにく 生姜</p> | <p>7</p> <p>セタゼリー 枝豆とツナのサラダ</p> <p>コッペパン 焼きそば風スパゲッティ</p> <p>842kcal 32.8g</p> <p>コッペパン スパゲティ 油 マヨネーズ(卵なし)</p> <p>牛乳 豚肉 ベーコン ツナ</p> <p>玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 枝豆 ブロッコリー きゅうり コーン</p> | <p>8</p> <p>パンサンスー</p> <p>ごはん 厚揚げとキムチの煮物</p> <p>762kcal 30.9g</p> <p>米 砂糖 油 かつくり粉 はるさめ ごま油</p> <p>牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ ロースハム 錦糸卵</p> <p>にんじん 玉ねぎ もやし にはら キムチ きゅうり</p> | <p>9</p> <p>大豆 白身魚フライ (ソース)</p> <p>米粉パン コーン中華スープ</p> <p>776kcal 36.5g</p> <p>米粉パン 油 ごま油 かつくり粉 砂糖 チョコ大豆</p> <p>牛乳 ベーコン 豆腐 卵 魚フライ</p> <p>にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ コーン</p> | <p>10</p> <p>にら豚</p> <p>ごはん かきたま汁</p> <p>736kcal 31.0g</p> <p>米 油 砂糖 ごま油</p> <p>牛乳 鶏肉 卵 豆腐 豚肉</p> <p>にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ もやし にはら</p> |
| | <p>13</p> <p>とうもろこしごはんの具</p> <p>ごはん 白菜と肉団子のスープ煮</p> <p>727kcal 31.3g</p> <p>米 油 ごま油 砂糖 ごま</p> <p>牛乳 豚肉 中華つくね</p> <p>白菜 もやし にんじん にはら 生姜 コーン</p> | <p>14</p> <p>ゴーゴーチップス</p> <p>コッペパン 五目うどん</p> <p>728kcal 26.9g</p> <p>コッペパン うどん かつくり粉 油 ごま 砂糖</p> <p>牛乳 鶏肉 油あげ かまぼこ</p> <p>にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ ゴーヤ</p> | <p>15</p> <p>おおい た 産給の日</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>ごはん 夏野菜カレー</p> <p>808kcal 26.5g</p> <p>米 油 白玉もち</p> <p>牛乳 豚肉</p> <p>かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト ピーマン にんにく 生姜 枝豆 りんごピューレ 黄桃 パイン みかん</p> | <p>16</p> <p>花野菜のサラダ</p> <p>ミルクパン チリコンカン</p> <p>738kcal 36.9g</p> <p>ミルクパン 油</p> <p>牛乳 金時豆 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー 花かつお</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト ブロッコリー カリフラワー</p> | <p>17</p> <p>フローズン 赤魚の南蛮漬</p> <p>ごはん 冬瓜スープ</p> <p>893kcal 28.3g</p> <p>米 かつくり粉 油 砂糖</p> <p>牛乳 豆腐 赤魚 フローズンヨーグルト</p> <p>とうがん にんじん 枝豆 玉ねぎ ねぎ パセリ</p> |
| | <p>9月1日</p> <p>白身魚のバジルマヨ焼き</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p> <p>700kcal 31.1g</p> <p>コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ マヨネーズ(卵なし) パン粉</p> <p>牛乳 ベーコン ホキ</p> <p>セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト バジル にんにく</p> | <p>9月2日</p> <p>シークワーサーガパオライス</p> <p>ごはん あざりと肉団子のコンソメスープ</p> <p>681kcal 26.7g</p> <p>米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 シークワーサーゼリー</p> <p>牛乳 ミートボール 豚肉 鶏肉</p> <p>しめじ にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ にんにく パプリカ ピーマン バジル</p> | <p>9月3日</p> <p>フルーツジュレ和え</p> <p>コッペパン カレービーンズ</p> <p>798kcal 34.0g</p> <p>コッペパン 油 レモンジュレ</p> <p>牛乳 豚肉 豚レバー 大豆ミート 大豆 ひよこめめ</p> <p>にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 黄桃 りんご パイン みかん</p> | <p>9月4日</p> <p>ブルコギ丼の具</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>769kcal 32.6g</p> <p>米 春雨 ごま油 砂糖 油</p> <p>牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 牛肉</p> <p>しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ 生姜 白ねぎ にんにく にはら</p> | |

7月の給食目標



なつ しょくじ かんが たの しょくじ
夏の食事について考えよう 楽しく食事をしよう



夏ばて予防のポイント

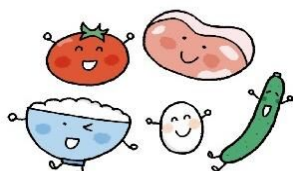
こまめに水分補給を!

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。



バランスのよい食事!

食べやすいめん類などはかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。



冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

