

7月学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等
1	月	麦ごはん	牛乳	タコライス たまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ、きぬどうふ、たまご	むぎごはん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ねぎ	64.7 28.4 23.3
↓ 2日(火)は読書献立です。「とびきりおいしい おうちごはん」より、【鶏肉の塩味から揚げ】が登場します! ↓								
2	火	ごはん	牛乳	鶏肉の塩味から揚げ キャベツのレモン和え めった汁 おかかふりかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぶん、こおぎこ、あぶら、さとう、さつまいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、たまねぎ、しめじ、ねぎ	64.8 25.9 23.3 読書献立
3	水	揚げパン	牛乳	カラフルソテー ミルクスープ	ぎゅうにゅう、きなこ、ウインナー、とりにく、なまクリーム	ミルクコッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめこ、バター	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー	64.2 25.3 28.3
4	木	ごはん	牛乳	ほっけの色付け くきわかめのきんぴら 生揚げのカレーそばろ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ほっけ、くきわかめ、さつまあげ、とりにく、だいず、なまあげ、フローズンヨーグルト	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら、いりごま、あぶら、カレールー	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ	65.9 31.3 20.1
5	金	ごはん	牛乳	焼肉炒め 冷やしそうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、みそ、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、いりごま、でんぶん、そうめん、たなばたデザート	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、りんご、ピーマン、ほししいたけ	60.3 23.3 14.6 七夕献立
8	月	ごはん	牛乳	えだまめシューマイ はるさめサラダ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう、えだまめシューマイ、ぶたひきにく、だいず、もめんどうふ	ごはん、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん	きゅうり、もやし、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	63.8 27.1 18.0
9	火	ごはん	牛乳	さけの西京焼き こんにやくの炒め煮 さっぱり豚汁	ぎゅうにゅう、さけ、しろみそ、みそ、ひじき、さつまあげ、ぶたにく、うすあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、いりごま	しょうが、にんじん、さやいんげん、だいこん、キャベツ、えのき、ねぎ	58.5 29.5 16.0
10	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のプロヴァンス風 リヨネーズポテト コンソメジュリアン エクレア	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン	ミルクロール、でんぶん、あぶら、オリーブオイル、バター、じゃがいも、エクレア	にんにく、セロリー、トマト、たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、ピーマン	66.9 25.9 34.2 フランスメニュー
11	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 とうがんのスープ セレクトアイス(チョコ・いちご)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、もめんどうふ	むぎごはん、あぶら、さとう、チョコアイス、いちごアイス	キムチ、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこんづけ、とうがん、にんじん、ねぎ	63.1 24.8 21.7
12	金	菜めし	牛乳	大豆とじゃがいものいそからめ 卵とじ	ぎゅうにゅう、だいず、あおのり、とりにく、たまご	ごはん、でんぶん、じゃがいも、あぶら、くるまふ、さとう	だいこんな、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	62.9 25.7 18.9
16	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ひじきと枝豆のナムル あさり入りちゃんぽん麺	ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、ひじき、ぶたにく、あさり、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、いりごま、ごまあぶら、チャンポンメン	もやし、えだまめ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	65.6 25.9 21.2
17	水	バターロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース 太きゅうりのカラフルサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン、なまクリーム	バターロール、さとう、ドレッシング、あぶら、こめこ、バター	ふとぎゅうり、えだまめ、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	69.9 26.9 28.2
18	木	麦ごはん	牛乳	カツカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とんかつ、ぎゅうにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こおぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、もも	73.0 25.1 28.0

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華

トマト きゅうり なす スイカ

つくってみませんか? 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水1L
- ・塩1~2g
- ・砂糖40~80g
- ・レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。