



7月 学校給食献立表



川北中学校

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)
1	火	ごはん	牛乳	タコライス そえやさい とうがんのたまごスープ ヨーグルト	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 チーズ、ベーコン、くきわか め、たまご、ヨーグルト、	米、油、さとう、オリーブ 油、でんぶん、	しょうが、にんにく、たまねぎ、フ ルーツチャツネ、トマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、レモン、とうが ん、こまつな、	858 35.1 26.4
2	水	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ 太きゅうりのすのもの とりじる	牛乳、ふくらぎ、わかめ、と り肉、きぬどうふ、	米、でんぶん、米こ、油、さ とう、すりごま、	しょうが、もやし、太きゅうり、にん じん、たまねぎ、えのきたけ、はくさ い、糸みつば、	786 31.5 26.0
3	木	ごはん	牛乳	とり肉のかおり焼き ごもくきんぴら めったじる	牛乳、とり肉、さつま揚げ、 ぶた肉、みそ、	米、ごま油、さとう、白ご ま、じゃがいも、	たまねぎ、しょうが、にんにく、ごぼ う、にんじん、さやいんげん、だいこ ん、ねぎ、	752 30.7 21.3
4	金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ パンサンスー マーボーどうふ	牛乳、ポークシューマイ、ぶ たひき肉、もめんどうふ、赤 みそ、	米、はるさめ、さとう、ごま 油、油、でんぶん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょ うが、にんにく、たまねぎ、ほししい たけ、だけのこ、ねぎ、	866 33.1 29.4
7	月	すしめ し	牛乳	たまごそぼろすし おくらのすましじる たなばたゼリー	牛乳、とりひき肉、だいず、 きぬどうふ、かまぼこ、	米、さとう、油、セタゼ リー、	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだ 豆、えのきたけ、オクラ、ねぎ、	752 32.3 16.3
8	火	ごはん	牛乳	ホキのフライ キャベツのソースソテー かぼちゃのクリームスープ	牛乳、白身魚フライ、ベーコ ン、生クリーム、	米、油、オリーブ油、米こ、 バター、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とう もろこし、にんにく、かぼちゃ、	815 25.9 22.5
9	水	ごはん	牛乳	とりのから揚げ いそあえ ぶたじる	牛乳、とり肉、のり、ぶた 肉、みそ、	米、でんぶん、米こ、油、さ とう、さつまいも、	しょうが、にんにく、もやし、こまつ な、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ね ぎ、	796 28.4 24.9
10	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそいため ひやしうどん	牛乳、ぶた肉、こうやどう ふ、	米、油、さとう、でんぶん、 ごま油、うどん、	しょうが、にんにく、にんじん、もや し、キャベツ、ピーマン、きゅうり、 こまつな、たまねぎ、	775 30.4 21.4
11	金	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズ焼き えだ豆のレモンドレッシングサラダ ごまじる	牛乳、さけ、もめんどうふ、 うすあげ、みそ、	米、マヨネーズ、オリーブ 油、さとう、すりごま、	パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、えだ豆、レモン、だいこん、たま ねぎ、こまつな、	760 32.1 25.4
14	月	ミルク ロール	牛乳	セルフハンバーガー (にこみハンバーグ) (やさしいソテー) コンソメスープ スライスチーズ	牛乳、ハンバーグ、とり肉、 チーズ、	ミルクロールパン、さとう、 デミグラスソース、でんぶ ん、油、じゃがいも、	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじ ん、こまつな、だいこん、パセリ、	763 35.2 28.5
15	火	わかめ ごはん	牛乳	いためビーフン あさりととうふのスープ セレクトデザート (フルーツインゼリー、シュークリーム、飲むヨーグルトから1つ選ぶ)	牛乳、わかめ、ぶた肉、あさ り、もめんどうふ、飲むヨー グルト、	米、ビーフン、油、さとう、 白ごま、フルーツゼリー、い ちごシュークリーム、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、もやし、にら、えのきたけ、チ ンゲンサイ、	814 29.6 24.5
16	水	ごはん	牛乳	さばのごまだれ もやしのあますあえ もすくのかきたまじる	牛乳、さば、もすく、もめん どうふ、みそ、たまご、	米、さとう、でんぶん、白ご ま、ごま油、	しょうが、もやし、にんじん、きゅう り、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、	755 32.9 24.3
17	木	むぎご はん	牛乳	夏やさしいカレー すいかポンチ	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カレー ルー、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、 フルーツチャツネ、すいか、もも、パ イン、みかん、	906 24.7 23.3
18	金			一学期終業式				1ヶ月平均食糧相当量 g 2.6

※ 食品群別献立表は、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、献立や食材が変更になる場合があります。

朝ごはん 体と脳を Wake Up!

朝ごはん、しっかり食べていますか？

理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」をそろえた食事です。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切です。

朝食の効果

●脳をはたらかせるためのエネルギー源になる。



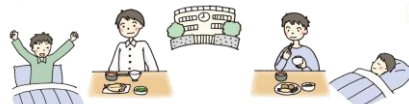
●胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



●体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



●健康的な生活リズムをつくる出発点になる。



朝ごはん、毎日、しっかり食べていますか？

