

# 7月 予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量							
こんだて																	
	<p>5日 七夕給食・あごだしの日 → 鮭のピンクがきれいなちらし寿司と七夕汁、七夕デザートがつきます。七夕汁には、あごだしをたっぷり使っただし汁に、天の川に見立てたそうめん、☆に見立てたオクラが入っています。</p>																
	<p>8日 トマトの日 → 夏野菜の代表！リコピンたっぷり！珠洲産のトマトです。</p>																
	<p>10日 2年生リクエスト給食 → 1位はハンバーグでした！デザートはアイスプリンが多く、暑いのでアイスをつけることにしました！</p>																
使用食品	<p>18日 かぼちゃの日 → 能登野菜に指定されている「能登かぼちゃ」です！カロリーたっぷり！！</p>																
	<p>中学生の基準量</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13~20%</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>20~30%</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>2.5g以下</td></tr> </table>										エネルギー	830kcal	たんぱく質	13~20%	脂肪	20~30%	食塩
エネルギー	830kcal																
たんぱく質	13~20%																
脂肪	20~30%																
食塩	2.5g以下																
おもに体をつくるものになる		1群		2群		おもに体の調子を整える		3群		4群							
おもにエネルギー源となる		5群		6群													

1日		2日		3日		4日		5日	
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	麦入りごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	七夕給食	エネルギー
肉と野菜のキムチ炒め	796kcal	ささみ梅じそフライ	788kcal	酢豚	816kcal	アジフライ	862kcal	あごだしの日	808kcal
かきたま汁	たんぱく質	和風ソナサラダ	たんぱく質	わかめスープ	たんぱく質	タルタルソース	たんぱく質	鮭ちらし	たんぱく質
小玉スイカ	16%	揚げと青菜のみそ汁	17%	牛乳	14%	枝豆コーンサラダ	15%	大豆の磯煮	16%
牛乳	脂質 26%	牛乳	脂質 26%		脂質 29%	夏野菜のスープ	脂質 31%	七夕汁〜あごだし仕立て〜	脂質 21%
	食塩 3.0g		食塩 2.7g		食塩 3.0g	牛乳	食塩 2.7g	七夕デザート/牛乳	食塩 3.8g

使用食品	ぶた肉 みそ 豆腐 卵	ささみ 卵 みそ シーチキン 油揚げ	ぶた肉 うずら卵 豆腐	アジフライ 卵 ぶた肉	鮭 油揚げ 卵 大豆 ちくわ
牛乳	牛乳 わかめ	牛乳 わかめ	牛乳 わかめ	牛乳	牛乳 ひじき
にんじん たらこ ピーマン 小松菜	青じそ にんじん 小松菜	にんじん ピーマン チンゲン菜	パセリ ブロッコリー トマト かぼちゃ	にんじん いんげん	
しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし キムチ しめじ	梅干し キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ	しょうが 玉ねぎ たらこの水煮 平しいたけ えのきだけ ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン なす 団子	かんぴょう 平しいたけ 枝豆 なす オクラ ねぎ	
米 片栗粉	米 小麦粉 パン粉 砂糖	米 白麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	米 砂糖	米 砂糖 そうめん	
油	油 ごま	油	油 マヨネーズ	ごま 油	

8日		9日		10日		11日		12日	
こんだて	エネルギー	豚丼	エネルギー	2年生リクエスト給食	エネルギー	ごはん	エネルギー	ジャンバラヤ	エネルギー
トマトの日	783kcal	きゅうりの梅おかか和え	782kcal	ごはん	854kcal	トビウオの香り揚げ	840kcal	レタススープ	820kcal
豆腐のカレー煮	たんぱく質	わかめとじゃがいものみそ汁	たんぱく質	手作りハンバーグ	たんぱく質	切干大根とひじきのサラダ	たんぱく質	フルーツボンチ	たんぱく質
アーモンド和え	15%	牛乳	15%	いんげんとコーンのソテー	16%	チゲ風豚汁	16%	牛乳	12%
珠洲産トマト	脂質 28%		脂質 24%	チーズのふわふわスープ	脂質 28%	牛乳	脂質 28%		脂質 25%
牛乳	食塩 2.8g		食塩 3.6g	アイス/牛乳	食塩 2.5g		食塩 2.6g		食塩 3.0g

使用食品	豚肉 豆腐	豚肉 かつお節 みそ	牛肉 ぶた肉 豆腐 卵	トビウオ シーチキン ぶた肉 豆腐 みそ	ぶた肉 牛肉 ウインナー ひよこ豆 ベーコン
牛乳	牛乳 わかめ	牛乳 わかめ	牛乳 チーズ	牛乳 青のり ひじき	牛乳
にんじん 小松菜 ブロッコリー トマト	にんじん	にんじん いんげん チンゲン菜	にんじん	にんじん	ピーマン にんじん
しょうがの水煮 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	しょうが 玉ねぎ えのきだけ ねぎ しらすき かつお節	玉ねぎ もやし コーン きんぴら	しょうが にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり 大根	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく コーン レタス	もやし えのきだけ ばなな もも パン
米 白麦 砂糖	米 砂糖 じゃがいも	米 パン粉 砂糖 アイス	米 米粉 じゃがいも	米 白麦 砂糖 あまおうゼリー	
油 カレールウ アーモンド	油 ごま	油 バター	油 マヨネーズ	油	

15日		16日		17日		18日		19日	
こんだて	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	かぼちゃの日	エネルギー	夏野菜カレー	エネルギー
海の日	794kcal	ハムエッグ	794kcal	揚げ鯖の香味だれ	807kcal	少なめしそご飯	944kcal	ひじきのマリネ	905kcal
	たんぱく質	なすの肉みそ炒め	たんぱく質	もやしのナムル	たんぱく質	冷やし中華	たんぱく質	オレンジ	たんぱく質
	16%	豆腐のすまし汁	16%	春雨スープ	14%	ハタハタの天ぷら	13%	牛乳	12%
	脂質 28%	牛乳	脂質 28%	牛乳	脂質 29%	かぼちゃの天ぷら	脂質 24%		脂質 31%
	食塩 2.7g		食塩 2.7g		食塩 2.8g	ミニトマト/牛乳	食塩 3.0g		食塩 3.4g

使用食品	おもに体をつくるものになる	1群	他頭 ハム ぶた肉 大豆 みそ 豆腐	さば みそ ベーコン	ハム 卵 ハタハタ	ぶた肉 ハム
おもに体の調子を整える	2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ひじき チーズ	
おもにエネルギー源となる	3群	パセリ ピーマン 小松菜	にんじん チンゲン菜	にんじん かぼちゃ ミニトマト	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト 赤ピーマン	
	4群	なす しょうが えのきだけ 大根	にんにく ねぎ もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ きんぴら	きゅうり もやし レモン 赤しそ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす コーン りんご きんぴら	
	5群	米 じゃがいも 砂糖	米 片栗粉 砂糖 マロニー	米 中華麺 砂糖 小麦粉 片栗粉	米 白麦 砂糖	
	6群	油	油 ごま油 ごま	油 ごま ごま油	油 カレールウ オリーブ油	

こんだて

## ！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>小松菜</p>
<p><b>し</b>ょくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

※献立は都合により変更することがあります。