

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	!食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)
1	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 磯香和え めった汁	牛乳・いわし・豚肉・のり・九谷味噌	ご飯・じゃが芋・サラダ油・片栗粉・三温糖	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんじん・ごぼう・ねぎ・しょうが	762			
4	月	ごはん	牛乳	タコライス(タコミート) タコライス(野菜) 五目中華スープ	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・大豆・木綿豆腐・チーズ	ご飯・白ごま・サラダ油・オリーブ油・三温糖	玉ねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・レモン・大根・小松菜・えのき・にんにく・しょうが	27.2	31.8	25.0	
5	火	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ひじきサラダ 肉豆腐	牛乳・鮭・ひじき・豚肉・焼き豆腐	ご飯・車麩・三温糖	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・もやし・ねぎ	772	35.4	21.3	
6	水	米粉パン	牛乳	コロッケ キャベツカレーソテー かぼちゃシチュー	牛乳・豚肉コロッケ・ベーコン・生クリーム	米粉パン・米粉・バター・サラダ油	キャベツ・にんじん・ピーマン・玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ	837	27.3	32.7	
7	木	ごはん	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ 冷やしそうめん汁 七タゼリー	牛乳・豚肉・大豆	ご飯・そうめん・サラダ油・片栗粉・三温糖・七タゼリー	玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・にんじん・きゅうり・しょうが	879	28.0	25.8	
8	金	ごはん	牛乳	チーズ入りちくわの天ぷら 福神和え 豆乳みそ汁	牛乳・チーズ・ちくわ・鶏肉・豆乳・九谷味噌	ご飯・じゃが芋・サラダ油	小松菜・キャベツ・きゅうり・福神漬け・にんじん・しめじ	794	29.8	22.4	
11	月	ごはん	牛乳	なすとピーマンの味噌炒め 卵とじ	牛乳・豚肉・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・九谷味噌	ご飯・じゃが芋・サラダ油・片栗粉・三温糖	小松菜・にんじん・キャベツ・たけのこ・なす・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸	772	31.5	18.5	
12	火	ごはん	牛乳	豚キムチ丼 あさりともずくのすまし汁 フローズンヨーグルト	牛乳・豚肉・あさり・絹豆腐	ご飯・ヨーグルト・サラダ油・三温糖	キムチ・玉ねぎ・キャベツ・切干大根・にんじん・ねぎ	796	29.0	20.3	
13	水	胚芽パンズ	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 太きゅうりのカラフルサラダ 野菜クリームスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン・生クリーム	胚芽パン・じゃが芋・いんげん豆・エジプト豆・パン粉・白ごま・米粉・バ	太きゅうり・枝豆・トマト・どうもろこし・レモン・玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー・にんにく	767	35.1	28.7	
14	木	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ はりはり漬け 沢煮椀	牛乳・昆布・豚肉	ご飯・かきあげ・白ごま・サラダ油・ごま油・三温糖	にんじん・切干大根・きゅうり・ごぼう・たけのこ・小松菜・白菜	753	20.1	23.0	
15	金	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ごま和え じやがいものピリから煮 しそ味ひじき	牛乳・鯖・豚肉・ひじき・九谷味噌	ご飯・じゃが芋・白すりごま・サラダ油・ごま油・三温糖・片栗粉	にんじん・キャベツ・小松菜・にんにく・しょうが・玉ねぎ	793	31.7	23.2	
18	月										
19	火	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー すいかとフルーツのゼリー和え	牛乳・豚肉・チーズ	麦ご飯・じゃが芋・サラダ油・カレールー・ゼリー・三温糖	玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・すいか・みかん・パイン・もも・しょうが・にんにく	876	23.7	18.3	
20	水										

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。

★早寝早起き朝ごはん★

質問.朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

答え. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は、体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時は、エネルギー不足に陥っています。脳のためにも、栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

