



7月の予定献立表



	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
献立名	ごはん インドふうの 海のさちふりかけ れいとうパン	くろざとうパン とりにくの バーベキューソース ちゅうかスープ	ごはん 魚のなんぼんづけ ぐたくさんのみそ汁	ミニコッパン なつやさいの スパゲティ ゆでとうもろこし	ごはん 星のコロケ おまし汁 カレーソテー 七夕ゼリー
エネルギー(kcal)	645 773	665 761	612 760	648 754	634 771
熱や力になる	ごはん ジャがいも 油 さとう ごま	くろざとうパン さとう 油 でんぷん ビーフン	ごはん ジャがいも 油 さとう	コッパン スパゲティ オリーブ油 油	ごはん 星のコロケ 油
血や肉になる	牛乳 ぶた肉 あつあげ うすら卵 ちりめん さきいか	牛乳 とり肉 ぶた肉 いか えび かまぼこ	牛乳 とうふ みそ	牛乳 ベーコン こなチーズ	牛乳 魚ソーメン かまぼこ とうふ
調子を整える	にんじん 玉ねぎ さやいんげん パイナップル	りんご レモン しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	なす にんじん 玉ねぎ トマト パブリカ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	アスパラガス にんじん コーン しいたけ オクラ
献立名	9日 むぎごはん フルコギ わかめスープ	10日 せわりパン ポイルウィンナー ポイルキャベツ コーンスープ 1食ケチャップ	11日 ごはん アジフライ 1食ソース フロッコリーのサラダ みそ汁	12日 ミルクパン フクマリンサラダ 肉だんごのスープ	13日 サフランライス 夏やさいカレー ふくじんづけ フローズンヨーグルト
エネルギー(kcal)	603 734	712 790	636 790	609 763	679 801
熱や力になる	ごはん おおむぎ 油 さとう ゴマ ごま油	コッパン ジャがいも	ごはん 油 ごまドレッシング こむぎこ	ミルクパン さとう ごま油 はるさめ	ごはん ジャがいも 油
血や肉になる	牛乳 牛肉 とうふ わかめ かまぼこ	牛乳 ウィンナー ベーコン	牛乳 アジフライ みそ わかめ とうふ	牛乳 とり肉 ぶた肉	牛乳 とり肉 ヨーグルト
調子を整える	玉ねぎ ニラ にんじん パブリカ しいたけ えのき ねぎ にんにく しょうが	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ コーン	ブロッコリー にんじん なす ねぎ	きゅうり にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	なす 玉ねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ ピーマン パブリカ ふくじんづけ
献立名	16日 今月の地場産食材 ごはん みそ ジャがいも にんじん なす きゅうり 玉ねぎ キャベツ ピーマン ねぎです	17日 こめこパン パンネのトマトに やさいスープ	18日 ごはん さけの塩こうじやき かきたま汁 かりこりきゅうり	19日 ロールパン ミンチカツ フルーツしらたま グリーンサラダ	20日 ごはん ぶたじゃが おあぼみそ フルーツムース
エネルギー(kcal)		605 760	607 735	647 808	680 810
熱や力になる	今月の栄養価	米粉パン 油 パンネ さとう ジャがいも	ごはん でんぷん ごま油 さとう	コッパン バター 油 白玉もち さとう ドレッシング	ごはん ジャがいも さとう 油 ごま ムース
血や肉になる	今月の栄養価	牛乳 ぶた肉 ベーコン	牛乳 さけ 魚そうめん たまご とうふ かまぼこ	牛乳 ミンチカツ ハム	牛乳 ぶた肉 あつあげ ちりめん みそ
調子を整える	今月の栄養価	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース コーン パセリ キャベツ	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり しょうが	もも みかん パイン りんご きゅうり ブロッコリー コーン	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん 青じそ

※おはしを忘れないように毎日もってくる習慣をつけましょう。 ※献立は都合により変更することがあります。



夏の食生活で気をつけること

1日3食
しっかり食べよう



休みに入ると朝ごはんと昼ごはんが
いっしょになる人がいます。1日に
必要な栄養は、朝・昼・夕の3食か
らきちんとするようにしましょう。

冷たいものの食べすぎ、
飲みすぎに気をつけよう



冷たいものばかり食べたり、のんだり
していると、おなかがひえて、食欲が
なくなってきます。夏バテの原因にも
なります。

ビタミンやカルシウムを
たっぷりとりよう



給食がない休み期間中は、ビタミ
ンやカルシウムが不足しがちです。
食事ではやさいを必ず食べ、牛乳
や乳せいひんも食事やおやつでと
るようにしましょう。

食中毒に
気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすくなります。色
やにおいに表れなくても食中毒菌に汚染
されている場合があります。よく火を通
し、作ったら早く食べきりましょう。

作ってみませんか?

海のさちふりかけ

○材料(4人分)

- ・ちりめん……………20g
- ・さきイカ……………15g
- ・塩こんぶ……………10g
- ・かつお節……………5g
- ・さとう……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・みりん……………小さじ1
- ・水……………少々
- ・ごま……………小さじ2

○作り方

1. さきイカは2cmくらいに切る。
2. フライパンに **b** を入れて混ぜ、
ひと煮立ちさせたら **a** を入れ
て、よくからめる。(汁けがな
ければ、火を切る。)
3. 火を切ってごまを入れる。

☆ちりめんやさきイカが入った、
かみごたえのあるふりかけで
す。ちりめんや塩こんぶに、塩分
があるので、調味料は調節し
てください。



