

令和6年		7月学校給食予定献立表				井原市学校給食美星調理場	
【美星】		主 な 材 料				中 止 校	
日 曜	献 立 名	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品	
1（月）	麦ごはん 鶏肉の塩にんにく焼き きんぴらごぼう とうがんのみそ汁	牛乳 生乳 油揚げ	とりにく みそ	にんにく ごぼう いんげん たまねぎ	レモン果汁 にんじん とうがん ねぎ	こめ 三温糖 ごま	むぎ ごま油
2（火）	フィッシュサンド (パン・白身魚フライ・野菜・タルタルソース小袋) ミネストローネ	牛乳 生乳 とりにく	白身魚フライ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	きゅうり にんにく いんげん トマト パセリ	パン 揚げ油 じゃがいも	タルタルソース
3（水）	麦ごはん マーボーなす 焼豚と野菜の炒め物	牛乳 生乳 みそ	ぶたにく やきぶた	にんにく なす にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ 三温糖 かたくり粉	むぎ ごま油 サラダ油
4（木）	麦ごはん 豆腐ハンバーグの照り焼き ピーマンの炒め物 わかめのみそ汁	牛乳 生乳 ベーコン 油揚げ	豆腐ハンバーグ みそ わかめ	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ	ピーマン にんじん すりおろしりんご ねぎ	こめ 三温糖 ごま油	むぎ かたくり粉
5（金）	《七夕献立》 あなご入りちらし寿司 きゅうりのごま酢和え そうめん汁	牛乳 生乳 あなご 星型かまぼこ	きんしたまご かまぼこ	かんぴょう ほししいたけ きゅうり たまねぎ	にんじん きぬさや キャベツ ねぎ	こめ 三温糖 そうめん	むぎ ごま 七夕ゼリー
8（月）	麦ごはん 鶏肉の香り焼き 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 生乳 ベーコン みそ	とりにく 油揚げ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	白ねぎ にんじん かぼちゃ	こめ ごま サラダ油	むぎ かたくり粉
9（火）	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜のコンソメ炒め 冷凍みかん	牛乳 生乳 ウインナー	とりにく	たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし	にんじん いんげん キャベツ こまつな みかん	パン じゃがいも サラダ油	三温糖
10（水）	麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 夏けんちん汁	牛乳 生乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ かぼちゃ ほししいたけ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	こめ 三温糖 こんにゃく	むぎ ごま油
11（木）	塩ラーメン 焼きぎょうざ パプリカの香り炒め	牛乳 生乳 ぎょうざ	ぶたにく とりにく	メンマ たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ	とうもろこし りょくとうもやし キャベツ パプリカ しょうが にんにく	中華めん 三温糖	ごま油
12（金）	さけそぼろ丼 赤だし	牛乳 生乳 ぶたにく 油揚げ	さけフレーク いりたまご みそ	しょうが にんじん えのきたけ	たまねぎ グリーンピース ねぎ	こめ 三温糖	むぎ
16（火）	チキンライス ミートボールと野菜のスープ煮 野菜のカレー炒め	牛乳 生乳 あいがもボール	とりにく ウインナー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん グリーンピース いんげん マッシュルーム	こめ じゃがいも	むぎ サラダ油
17（水）	麦ごはん なすと豚肉のみそ炒め はるさめスープ	牛乳 生乳 あつあげ ベーコン	ぶたにく みそ わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン	なす にんじん ねぎ	こめ ごま油 かたくり粉	むぎ 三温糖 はるさめ
18（木）	夏野菜カレー キャベツのソテー 冷凍パイ	牛乳 生乳 ウインナー	とりにく	にんにく かぼちゃ なす すりおろしりんご	たまねぎ トマト にんじん ピーマン パイ	こめ サラダ油	むぎ
19（金）	ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げがらめ 豚汁	牛乳 生乳 ぶたにく	とりにく みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ かたくり粉 三温糖	揚げ油 さといも こんにゃく

は地場産物(県内産含む)

b

7月分 給食の栄養価							
日(曜日)	小学校基準量	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
エネルギー kcal	640	633	699	607	627	643	613
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	23.1	25.1	22.9	27.8	24.1	26.2
カルシウム mg	350	319	323	298	347	331	315
9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
654	610	614	695	607	620	655	681
26.5	23.3	27.4	30.4	22.9	21.8	22.9	24.0
354	321	362	316	298	301	290	311

暑さに負けない

夏休みのすごし方

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは、1日のスタートとなる食事です。しっかりと食べましょう。

早寝・早起きをしよう



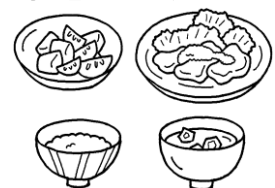
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいアイスやジュースばかりをとっていると、胃腸の働きが低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。