



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校
		体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品		
1 (火)	ごはん 肉じゃがカレー味 ベーコンともやしの炒め物	牛乳 生乳 厚揚げ	ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん りょくとうもやし	たまねぎ えだまめ しめじ キヤベツ	こめ じゃがいも サラダ油	三温糖	
2 (水)	親子丼 きんぴらごぼう	牛乳 生乳 かまぼこ さつま揚げ	とりにく たまご	しょうが にんじん ごぼう	たまねぎ ほししいたけ ねぎ さやいんげん	こめ 三温糖 こんにゃく	むぎ かたくり粉 ごま ごま油	サラダ油
3 (木)	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め はるさめスープ	牛乳 生乳 ベーコン	ぶたにく わかめ	にんにく キャベツ りょくとうもやし ほししいたけ	しめじ にんじん なら たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 はるさめ	ごま油	野上幼 青野幼
4 (金)	《七夕献立》 ごはん 鶏肉の塩にんにく焼き きゅうりの酢の物 そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 生乳 わかめ 星型かまぼこ	とりにく かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ レモン果汁	きゅうり にんじん ねぎ	こめ 三温糖 七夕ゼリー	そうめん	
7 (月)	ごはん いわしの梅煮 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 生乳 塩昆布 みそ	いわしの梅煮 油揚げ	キャベツ たまねぎ しめじ	にんじん ねぎ かぼちゃ	こめ ごま		青野幼
8 (火)	ハンバーガー (パン・ハンバーグ・野菜) ミネストローネ 小魚小袋	牛乳 生乳 とりにく カタクチワシ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん さやいんげん だいこん	ピーマン にんにく たまねぎ トマト パセリ	パン かたくり粉	じゃがいも	
9 (水)	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 夏けんちん汁	牛乳 生乳 とりにく	ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ほししいたけ	こめ 三温糖 ごま油	こんにゃく	美星幼 野上幼
10 (木)	とんこつラーメン ぎょうざ もやしとパプリカの香り炒め まっちゃ大豆(中学校のみ)	牛乳 生乳 ぎょうざ まっちゃ大豆(中)	ぶたにく ベーコン	にんにく キャベツ メンマ ねぎ パプリカ赤	たまねぎ にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ しょうが	中華めん ごま油	三温糖	
11 (金)	ごはん マーボーなす 焼豚と野菜の炒め物 冷凍パイ	牛乳 生乳 みそ	ぶたにく やきぶた	にんにく なす にんじん ほししいたけ	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ パイン	こめ 三温糖 かたくり粉	ごま油 サラダ油	
14 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜炒め とうがンのみそ汁	牛乳 生乳 ベーコン	とりにく みそ	しょうが にんじん とうがん えのきたけ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ ごま油 小麦粉 サラダ油	かたくり粉 揚げ油	
15 (火)	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜のコンソメ炒め	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 さやいんげん キャベツ こまつな	パン じゃがいも サラダ油	三温糖	
16 (水)	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 中華スープ	牛乳 生乳 厚揚げ ベーコン	ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんじん りょくとうもやし	なす たまねぎ ピーマン ほししいたけ ねぎ	こめ ごま油 かたくり粉	三温糖 はるさめ	
17 (木)	夏野菜カレー キャベツのソテー ミルクムース	牛乳 生乳 ベーコン	ぶたにく	にんにく かぼちゃ なす すりおろしりんご りょくとうもやし	たまねぎ トマト にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ ミルクムース	
18 (金)	豚丼 豆腐汁	牛乳 生乳 みそ	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	しょうが にんじん 大豆もやし ピーマン ねぎ	こめ 三温糖		美星中

は地場産物(県内産含む)

7月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
エネルギー kcal	640	678	677	611	657	621	666
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	25.5	29.5	24.6	26.0	22.3	31.7
カルシウム mg	350	348	336	285	285	418	558
9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
636	647	629	692	638	628	676	618
26.3	28.0	22.9	25.2	27.1	22.8	21.8	25.4
341	384	299	280	340	302	407	318

暑さに負けない

夏休みの過ごし方

朝ごはんを食べよう



朝ごはらは、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



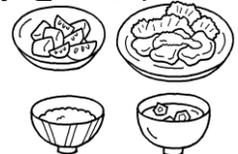
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

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らないようにしましょう。

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。