



7月 予定献立表



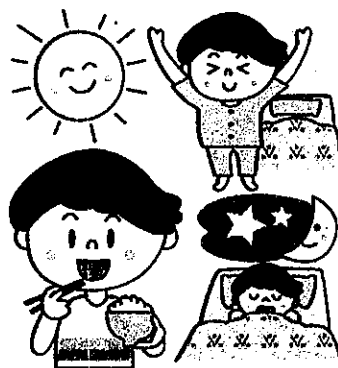
日	曜日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価	備考
1	木	ガーリックトースト 牛乳 ABCスープ 照り焼き肉団子 ジャーマンポテト	牛乳,パルメザンチーズ, 鶏肉,肉団子,ウインナー	食パン,オリーブ油, マカロニ,じゃがいも,バター	にんじん,もやし,玉葱,とうもろこし	813 Kcal 29.4 g 34.1 g 3.2 g	肉団子 2個
2	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 黄桃缶	牛乳,木綿豆腐,さけ,みそ	ごはん,さといも,こんにやく, 上白糖	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, 干し椎茸,キャベツ,玉葱, しめじ,もやし	807 Kcal 34.2 g 20.5 g 2.4 g	
5	月	ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 魚のごま風味揚げ 野菜のソース炒め	牛乳,豆腐,油揚げ,わかめ, みそ,さわか,ベーコン	ごはん,かたくり粉,ごま,油	ねぎ,えのき,なめこ,キャベツ, 玉葱,もやし,にんじん	844 Kcal 31.8 g 28.9 g 2.7 g	
6	火	担々麺(ホットラーメン) 牛乳 春巻き ナムル	牛乳,豚ひき肉	ホットラーメン,かたくり粉,油, ごま,ごま油	ザーサイ,玉葱,にんじん,ねぎ, 春巻き,にら,こまつな,もやし	831 Kcal 31.6 g 23.9 g 3.2 g	
7	水	ごはん 牛乳 流れ星汁 豚肉のしょうが炒め セタゼリー	牛乳,はんぺん,豚肉	ごはん,焼きふ,そうめん, かたくり粉,油	干し椎茸,にんじん,こまつな, 玉葱,もやし	804 Kcal 30.0 g 20.0 g 2.7 g	
8	木	米粉ロールパン 牛乳 ミネストローネ チキンフレイク焼き もやしソテー	牛乳,ベーコン,大豆,鶏肉, 生クリーム,鶏ひき肉, パルメザンチーズ	米粉ロールパン,三温糖, マヨネーズ,パン,粉,油	キャベツ,玉葱,にんじん, マッシュルーム水煮,パセリ, トマト缶,もやし,ピーマン	833 Kcal 37.1 g 35.4 g 3.1 g	
9	金	キムタクごはん 牛乳 肉団子の中華スープ 揚げシューマイ 春雨サラダ	牛乳,豚肉,肉団子, しゅうまい,ハム	ごはん,ごま油,上白糖,油, 緑豆はるさめ	白菜キムチ,つぼ漬,ねぎ,玉葱, にんじん,えのき,チンゲン菜, もやし,きゅうり	866 Kcal 28.5 g 30.8 g 3.2 g	シューマイ 2個
12	月	二色そばろごはん 牛乳 野菜の味噌汁 ヨーグルト和え	牛乳,豚ひき肉,たまご, 油揚げ,みそ,ヨーグルト	ごはん,上白糖, マヨネーズ,油	キャベツ,玉葱,こまつな,にんじん, ねぎ,ゼリー(マスカット),みかん缶, パイン缶,黄桃缶	856 Kcal 30.4 g 25.8 g 2.5 g	
13	火	ロールパン 牛乳 レタスと卵のスープ スパイシーチキン ラタトゥイユ	牛乳,たまご,ベーコン,鶏肉	ロールパン,油,マカロニ, かたくり粉,油,オリーブ油, 上白糖	レタス,玉葱,にんじん,こまつな, ピーマン,パプリカ,なす, ズッキーニ,トマト缶	817 Kcal 36.6 g 36.9 g 3.0 g	
14	水	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 魚の味噌マヨ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳,豆腐,わかめ,さわか, みそ,鶏肉,油揚げ	ごはん,マヨネーズ, しらたき,三温糖,油	玉葱,にんじん,えのき,葉ねぎ, パセリ,切り干しだいこん	811 Kcal 37.0 g 23.6 g 2.9 g	
15	木	ヘルシーミートソーススパゲッティ 牛乳 ささみのレモン煮 温野菜	牛乳,豚ひき肉, クラッシュ大豆,鶏ささ身	スパゲッティ,オリーブ油, バター,小麦粉,かたくり粉, 油,上白糖	玉葱,マッシュルーム水煮, グリーンピース,レモン,ブロッコリー, キャベツ,にんじん,とうもろこし	828 Kcal 38.8 g 29.1 g 3.0 g	
16	金	夏野菜カレー 牛乳 厚焼き玉子 和風ツナサラダ セレクトクレープ	牛乳,豚肉,厚焼き玉子, わかめ,まぐろ水煮	麦ごはん,じゃがいも,油, クレープ	玉葱,にんじん,トマト,なす, かぼちゃ,ズッキーニ,えだまめ, りんご,キャベツ	813 Kcal 30.0 g 20.2 g 2.8 g	

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

エネルギー	830kcal
たんぱく質	30.0g
脂肪	25.0g
塩分	2.5g

日々増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



7月 給食目標
夏の食生活と健康について考えよう。

季節の食材
きゅうり・ピーマン・なす・ズッキーニ・トマト・かぼちゃ・パプリカ・レタス

夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)をしっかり食べよう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう

七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。