



7月 学校給食献立表



日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
1 ／ 水	中体連総合大会3日目				
2 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	坦々うどん	豚肩ひき肉 赤みそ	生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく	薄力粉 サラダ油 上白糖 ぶどう糖 ねりすりごま(白)	豆板醤 醤油 穀物酢 コチジャン ラー油 食塩 こしょう 一味唐辛子 冷凍カラ(とり骨)
	いわし生姜煮	まいわし		上白糖 てんさい糖	醤油 食塩
	厚揚げとチンゲン菜の中華炒め	生揚げ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ にんにく	上白糖 ぶどう糖 ごま油 だんご粉 いりごま(白)	醤油 清酒 食塩 こしょう
3 ／ 金	コッペパン	牛乳	牛乳	強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	ミネストローネ	豚肩スライス	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	サラダ油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖 上白糖	パセリ 食塩 胡椒 パプリカ ワイン 冷凍カラ(豚骨)
	南瓜と豆のコロッケ	いんげんまめ 金時豆 黄だいず	かぼちゃ	薄力粉 パン粉 上白糖 ぶどう糖(全糖) 油(大豆・菜種油)	食塩
	枝豆のペペロンチーノ炒め	ハラペーコン	むき枝豆 玉ねぎ にんにく	サラダ油	食塩 だかの爪
6 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	マーボー豆腐	生豆腐 豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり 赤みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 ごま油 上白糖 サラダ油	醤油 清酒 ラー油 豆板醤 一味唐辛子
	大根ときゅうりの南蛮煮		大根 きゅうり	ごま油 いりごま(白)	醤油 ラー油 一味唐辛子 食塩
	ミニトマト(2個)		ミニトマト		
7 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	七夕そうめん汁	若鶏胸スライス 冷凍さき揚げ	人参 白菜 長ねぎ	そうめん	醤油 清酒 食塩 けずり節
	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	木綿豆腐 大豆たんぱく 鶏胸肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	でん粉 上白糖 ラード 油(大豆白絞)	みりん 食塩 醤油
	七夕ゼリーあえ	てんぐさ(寒天) 加工乳	人参 うんしゅうみかん オレンジ パイン缶	板こんにゃく 上白糖 大豆白絞油	

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
8 ／ 水	コッペパン	牛乳	牛乳	強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	レタスのミルクスープ	ウインナースライス 牛乳 クリーム 脱脂粉乳	レタス 玉ねぎ 人参	じゃがいも 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍カラ(とり骨)
	鶏肉と枝豆のソテー	若鶏胸カット	玉ねぎ むき枝豆	でん粉 油(大豆白絞) サラダ油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒
	人参のマスタード炒め		人参 小松菜	サラダ油 上白糖	清酒 食塩 胡椒 みりん 粒マスタード
9 ／ 木	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳		精白米
	中華飯	豚肩スライス かのこいか うずら卵	人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 ぶどう糖 サラダ油 ごま油 上白糖	食塩 こしょう オイスターソース 醤油 冷凍カラ(豚骨)
	さつまいもと大豆の甘だれあえ	大豆		さつまいも でん粉 油(大豆白絞) 上白糖 いりごま(白)	醤油 みりん
	りんごゼリー		りんご	ざらめ糖(グラニュー糖) ぶどう糖 水あめ	
10 ／ 金	ツイストパン	牛乳	牛乳	強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	ふわふわ卵のスープ	凍結全卵 パルメザンチーズ 若鶏胸スライス	人参 ホールコーン缶 小松菜	パン粉 薄力粉 ぶどう糖(全糖) 還元麦芽糖 上白糖	食塩 胡椒 冷凍カラ(豚骨)
	肉団子のケチャップ炒め	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏肉ひき肉	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 ピーマン	上白糖 なたね油 ラード 油(大豆白絞) 上白糖 サラダ油	食塩 トマトケチャップ 中濃ソース
	黄桃		黄桃缶		
13 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	豚汁	豚肩スライス 生豆腐 白みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく	煮干し
	鮭竜田揚げ	鮭カット	生姜	でん粉 油(大豆白絞)	醤油 清酒
	白菜の油炒め	冷凍さき揚げ	白菜 小松菜	ごま油 いりごま(白)	醤油 清酒
14 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	豆腐とうずら卵の中華スープ	生豆腐 うずら卵 高野豆腐さきみ 焼きちくわ	人参 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	春雨(甘藷馬鈴薯) ぶどう糖	食塩 こしょう 冷凍カラ(豚骨)
	ホイコーロー	豚肩スライス 赤みそ	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく	サラダ油 上白糖 ぶどう糖 でん粉	清酒 食塩 こしょう 豆板醤 テンメンジャン
	ヨーグルト	てんぐさ(寒天) ゼラチン 脱脂粉乳		上白糖	
15 ／ 水	小型コッペパン	牛乳	牛乳	強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	函館育ちトマトのスパゲティ	豚肩スライス	トマト トマト水煮 キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン	薄力粉 サラダ油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	トマトケチャップ 食塩 胡椒
	カレージャーマンポテト	ウインナースライス 大豆たんぱく	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油 油(大豆白絞) 上白糖 油(大豆・菜種油)	食塩 胡椒 醤油 カレー粉 穀物酢
	ミルク(コーヒー)			上白糖	食塩

日 曜	献立名	おもな材料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
16	ごはん【茶碗なし】	牛乳		精白米	
	なすとひき肉のカレー	豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 大豆ひきわり	なす 人参 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油 薄力粉 上白糖 とうもろこしでん粉 ぶどう糖 パーム油	カレー粉 醤油 食塩 クミン ウスターソース ガラムマサラ トマトケチャップ チリペッパー
	ブロッコリーとツナのソテー	まくら類きはだ	冷凍ブロッコリー ホールコーン缶 にんにく 人参	米ぬか油 サラダ油	醤油 食塩 胡椒
17	はちみつレモンゼリー		レモン	はちみつ 水あめ	
	コッペパン	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	ポークビーンズ	豚ももカット 大豆	人参 玉ねぎ トマトピューレー	上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
18	ほうれん草のオムレツ	鶏卵	ほうれん草	油(大豆・菜種油)	
	フルーツゼリーミックス	牛乳 脱脂粉乳 加糖練乳	黄桃缶 パイナップル	上白糖 水あめ	
	ごはん【茶碗なし】	牛乳		精白米	
21	とりたま丼	若鶏胸スライス 凍結全卵	ごぼう 長ねぎ 人参 生姜 にんにく むぎ枝豆	つきこんやく サラダ油 上白糖	醤油 清酒
	大根とわかめのみそ汁	カットわかめ 白みそ 高野豆腐きざみ 冷凍きざみ揚げ	大根 長ねぎ		煮干し
	チーズ(Fe)	プロセスチーズ			
22	背割りパン	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
	じゃがいものポタージュ	はたてがい 全粉乳 脱脂粉乳 クリーム ナチュラルチーズクリーム 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 薄力粉 とうもろこしでん粉 上白糖 なたね油 パーム油 バター ぶどう糖 還元麦芽糖	パセリ 食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	シャウエッセンウインナー(2本)	シャウエッセン			
23	キャベツのマヨマスタードソテー	大豆たんぱく	キャベツ ホールコーン缶	上白糖 油(大豆・菜種油)	粒マスタード 食塩 穀物酢
	減量ごはん	牛乳		精白米	
	五目うどん	豚肩スライス 冷凍きざみ揚げ 揚げかまぼこ	人参 小松菜 白菜 むぎ枝豆(冷凍) ホールコーン缶	薄力粉 上白糖	醤油 みりん 清酒 一味唐辛子 出し昆布 けずり節
24	かつおフライ	そうだがつお		薄力粉 パン粉 油(大豆白絞)	食塩
	ひじきのふりかけ	ひじき しらす 細かいけずり節		サラダ油 上白糖 いりごま(白)	醤油 みりん
	コッペパン	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニング	食塩
25	野菜の豆乳スープ	ウインナースライス 豆乳	人参 小松菜 白菜 むぎ枝豆(冷凍) ホールコーン缶	さつまいも 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	函館青ちトマトと鶏肉の煮込み	若鶏胸カット	トマト 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン にんにく トマト水煎	でん粉 油(大豆白絞) サラダ油 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 清酒 胡椒
	すいか		すいか		
	みかんジャム		らんしゅうみかん	上白糖 ぶどう糖 水あめ	

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさず
食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発になり、
宿題や勉強に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渇きを感じにくいので、特に意識
して飲みましょう。



◆甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょ
う。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



◆ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

