

7月学校給食献立表



今月の給食目標：【 衛生に気をつけよう 】

Table with columns for date, menu items, nutrients (protein, vitamins, energy), and other ingredients. Includes icons for food categories like fish, vegetables, and dairy.

# 7月学校給食献立表



今月の給食目標：【 衛生に気をつけよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べてほしい物
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・乳酪・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実					
20	牛乳 麦ごはん ハヤシライス 野菜とひじきのサラダ フルーツムース		ぎゅうにゅう					こめ むぎ				大豆製品
月		ぶたにく	こなチーズ なまクリーム	にんじん グリピース トマト	にんにく マッシュルーム しめじ たまねぎ			あぶら	706	21.3	2.9	
		かにかま	ひじき	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	す しお こしょう しょうゆ				
			スキムミルク れんにゅう	みかん		さとう みずあめ	バター					
21	牛乳 ごはん マーボーナス にくシューマイ パンサンスー		ぎゅうにゅう					こめ				いも類
火		ぶたにく あかみそ		にんじん にら	なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	かたくりこ さとう	ごまあぶら	すけい しょうゆ ねりごま しょうゆ	668	22.0	2.6	
		ぶたにく だいたい			たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん さとう		ブイヨン しょうゆ しお				
		きんしたまご ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ				
22	牛乳 ごはん 豚汁 あかうおのレモン煮 おかか和え		ぎゅうにゅう					こめ				きのこ類
水		ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	あぶら	いりこ	677	30.0	2.1	
		あかうお			にんにく しょうが レモンじる	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
		かつおぶし		にんじん	もやし きゅうり			みりん しょうゆ				
23	うみの日											
24	スポーツの日											
27	牛乳 ごはん とうふとたまごのすまし汁 いわしの甘露煮 ピーン入りソテー		ぎゅうにゅう					こめ				色の薄い 野菜
月		とうふ きんしたまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ さとう		いりこ だしじんにん しょうゆ さけ しお みりん	646	25.3	2.2	
		いわし				さとう かたくりこ はちみつ		しょうゆ みりん しお				
		ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きくらげ	ピーン	あぶら	しょうゆ さけ ねりごま こしょう しょうゆ				
28	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 ちくわの二色揚げ ごぼうと牛肉の炒め煮		ぎゅうにゅう					こめ				種実類
火		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		いりこ さけ	696	29.8	3.0	
		ちくわ	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら	カレーこ				
		ぎゅうにく だいたい		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん さけ				
29	牛乳 ごはん フォーボー スタミナキムチ ほうれんそうのナムル		ぎゅうにゅう					こめ				海藻類
水		とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	クイツティオ	あぶら	しょうゆ さけ こしょう カラスープ しょうゆ	673	25.0	1.7	
		ぶたにく			ほくさい もやし にんじん しょうが にんにく	さとう	あぶら マヨネーズ ごま	しょうゆ とうがらし さけ しお				
				ほうれんそう	きりぼしだいごん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ				
30	牛乳 ごはん 貝だくさん汁 あじのカレー南蛮漬け もやし炒め		ぎゅうにゅう					こめ				色の濃い 野菜
木		あぶらあげ		にんじん こねぎ	たまねぎ だいごん ごぼう ほししいたけ しめじ			ごんぶ かつおぶし しょうゆ しお みりん	627	27.1	1.7	
		あじ		パプリカ	たまねぎ	さとう こむぎこ	あぶら	こしょう しょうゆ す カレーこ しお さけ				
		かまぼこ		にんじん ほうれんそう	もやし		ごま あぶら	ネスタース しお こしょう				
31	牛乳 食パン(冷) ナスとひき肉のスパゲティ チキンサラダ すいか		ぎゅうにゅう					こめ				乳製品
金						しょくパン						
		ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ		にんじん パセリ	なす たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが	スパゲティ	オリーブゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	589	25.1	2.8	
		とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ねりごま ごま	しょうゆ す さけ しお				
					すいか							

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>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。</p>
---	---	---	---