



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと			
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物		しつ 脂質	
1	金	○	ターメリックライス	ごぼうサラダ ドライカレーメロン	ぶた肉 とり肉 大豆 きんときまめ	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう きゅうり 玉ねぎ マツタケ にんにく しょうが りんご メロン	米 麦 はちみつ	バター ごま油	907 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 31.6 食塩相当量(g) 2.1
4	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが りんご 枝豆 玉ねぎ ぶなしめじ えのきだけ	米 砂糖	油	820 36.6 30.1 2.9
1年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます											
5	火	○	五目チャーハン	成田産とうもろこし くらげの中華和え マーボーなす	チャーシュー たまご くらげ 厚揚げ ぶた肉	牛乳 わかめ	人参 なら	玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 にんにく しょうが とうもろこし もやし きゅうり なす たけのこ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	815 31.0 29.2 3.3
6	水	○	ごはん	鮭のオイネーズ焼き 浅漬け 豚汁	さけ ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	米 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	783 40.6 24.9 3.2
七夕献立											
7	木	○	麦ご飯	ハンバーグおろしソース 小松菜とツナのポン酢和え 七夕汁 七夕ゼリー	ぶた肉 ツナ かつお節 とり肉 とうふ 油揚げ なた	牛乳	人参 小松菜	だいこん えのきだけ 玉ねぎ もやし はくさい 長ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー		837 33.7 27.5 3.5
8	金	○	麦ご飯	ピピンバ（肉炒め・ナムル） 水ぎょうざスープ	牛肉 みそ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	にんにく しょうが 大豆もやし はくさい 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	784 33.2 22.1 3.7
11	月	○	ごはん	あじの南蛮漬け 肉野菜炒め とうがんのかきたま汁	あじ ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	人参 ピーマン こんぎ	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうがん しいたけ	米 砂糖 片栗粉 油		786 34.5 26.1 2.3
12	火	○	夏野菜ピザトースト	ブロッコリーサラダ ABCスープ 飲むヨーグルト☆	ベーコン とり肉	チーズ 牛乳 飲むヨーグルト	ピーマン トマト 人参	なす 玉ねぎ コーン もやし きゅうり セロリー キャベツ	パン マカロニ	油	759 33.9 25.8 3.3
13	水	○	ごはん	さばのみそだれ焼き かぼちゃのそぼろ煮 白玉汁	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉もち	油	849 34.6 22.4 2.3
14	木	○	ごはん	こんにゃくサラダ（青じそドレッシング） チキンカレー 冷凍みかん	とり肉	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも	油 みかん	831 26.6 20.7 2.3
15	金	○	麦ご飯	ユーリンチー 中華和え わかめスープ	とり肉 かまぼこ たまご なた	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま	755 30.6 22.9 3.3
19	火	○	コッペパン スライス☆	フランクフルトミートソース ボイルキャベツ 米粉クリームシチュー すいか	ぶた肉 とり肉	牛乳	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ マツタケ すいか	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム	854 34.6 34.6 3.7

- ・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
- ・はしを忘れずに持参しましょう。
- ・☆印のメニューは学校に直接配送されます。

7月分の給食費は、8月31日(水)が納付(振替)日です。お早めに口座への入金をお願いします。

9月の給食は2日(金)からです。

学校給食摂取基準（中学校）	月平均
熱量：830kcal	815
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)	33.5
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	26.5
食塩相当量：2.5g以下	3.0

★夏休み★ 家族のために ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」



◇成田産とうもろこし◇

7月5日（火）に成田産のとうもろこしが登場します。太陽の光をたくさんあびて大きくなった「おおもの」という品種です。1年生のみなさんが皮むきをしてくれます。あまくておいしいですよ。お楽しみに♪



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。