



# 7月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
3	月	○	ごはん	五目そぼろ キャベツの塩昆布あえ にらぶた汁 パックとうふ（しょうゆ）	卵 とり肉 かつお節 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ えだ豆	米 さとう	油 ごま ごま油	791 37.0 22.2 2.6
4	火	○	ココア シュガー トースト	ツナサラダ コーンポタージュスープ メロン	ツナ 豆乳	牛乳 スキムミルク	パセリ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ メロン	パン さとう	マーガリン ドレッシング	827 26.5 32.3 4.1
5	水	ジョア	発芽米 ごはん	星のコロッケ とうもろこし 夏野菜カレー	ぶた肉	ジョア スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	とうもろこし 玉ねぎ なす ズッキーニ	米 じゃがいも	オリーブ油	881 26.6 17.4 3.0
6	木	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい（しょうゆ） 中華風コーンスープ すいか	ぶた肉 とうふ ベーコン 卵 おから 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ 玉ねぎ しいたけ ねぎ えだ豆 コーン すいか	米 麦 でん粉 さとう ぎょうざの皮	ごま油	860 32.4 25.5 2.9
たなほたこんだて			手巻きすしの具 （のり 納豆 いかスティック たまご焼き ツナマヨネーズ） キャベツのたくあんあえ そうめん汁 七タゼリー		いか 卵 ツナ なつとう かつお節 とり肉 なた かまぼこ	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ たくあん しいたけ	米 さとう そうめん ゼリー	油 マヨネーズ ごま	811 28.9 20.3 3.7
10	月	○	わかめ ごはん	鮭のごまみそ焼き きゅうりの南蛮漬け いももち汁	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 さとう いももち	ごま ごま油	857 36.2 23.8 3.6
11	火	○	パエリア	パンプキングラタン ミネストローネ 冷凍みかん	とり肉 えび いか ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ みかん えだ豆	米 麦 じゃがいも さとう マカロニ	バター 油 オリーブ油	790 29.2 22.0 3.1
12	水	○	ごはん	ほぎのみそマヨネーズ焼き ごぼうと牛肉のいため煮 えび団子のすまし汁 一口洋梨ゼリー	ほぎ 牛肉 えび みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草 いんげん きぬさや	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ	米 さとう ゼリー	マヨネーズ ごま油	789 33.0 18.5 2.8
13	木	○	ごはん 【ひじきふりかけ】	チキン南蛮 マカロニサラダ なめこのみそ汁	とり肉 ハム とうふ みそ	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	きゅうり コーン だいこん なめこ ねぎ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	836 34.6 22.7 2.0
14	金	○	スパゲティ	コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） パスタソース レモンチーズマフィン	かにかま いか 牛肉 大豆 卵 ベーコン えび	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	コーン きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ バター	805 34.2 32.1 3.0
18	火	○	チャーハン	揚げぎょうざ フルーツ白玉 わかめスープ	ぶた肉 なた 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ みかん もも パイン ねぎ えのきたけ	米 麦 ゼリー 白玉もち	ごま 油	828 23.6 21.7 3.3
19	水	飲む ヨーグルト	ツナカレー ピラフ	アメリカンドッグ風ケーキ（ケチャップ） ABCスープ オレンジ	ツナ ベーコン ウィンナー 卵	ヨーグルト スキムミルク	にんじん	玉ねぎ えだ豆 マッシュルーム グリーンピース オレンジ コーン キャベツ	米 麦 小麦粉 マカロニ じゃがいも	バター 油	840 26.4 18.8 2.8

本城小の5年生が皮をむきます



学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%  
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

## ★今月の地元産★

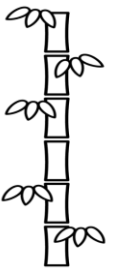
【にんじん】堀越一仁（大清水）

池上貴之（小菅）

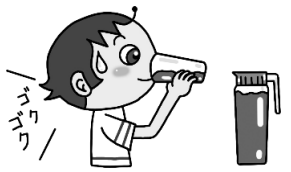
【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）

【とうもろこし】香取輝彦（桜田）

【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）



## コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

## 衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

## スポーツドリンクも



上手に使って 運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

## 給食レシピ

## そうめん汁

材料＜4人分＞

- そうめん（固めに茹でておく） 1束
- とりもも肉小間切れ 40g
- オクラ（小口切り・さとと茹でる） 2本
- にんじん（せん切り） 1/4本
- 干しいたけ（戻してせん切り） 2個
- かまぼこ（星形に抜く） 20g

- だし汁 520ml
- みりん 小さじ2
- うす口しょう油 大さじ1
- 塩 少々

※にんじんを星形に抜いてもOK



（作り方）

- 鍋にだし汁を沸かし、とり肉を入れてあくをとる。
- しいたけ、にんじんを入れる。
- 調味料、そうめんを入れる。
- オクラ、かまぼこを入れる。
- 器にきれいにもりつける。

## ●お知らせ●

7月分の給食費は、8月31日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

2学期の給食は、9月4日（月）から始まります。

