



7月 予定献立表



日 曜	料理名		主 な 材 料			エネルギー
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
期末考査のため、2日（月）～ 4日（水）は給食がありません。						
5	木	ごはん えびと豆腐のチリソース 野菜と春雨の中華サラダ 揚げなすのおろしあえ ブルーベリーパイ	なす 牛乳 木綿豆腐 むきえび ロースハム 花かつお	玉葱 ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが さやいんげん キャベツ チンゲンツァイ にんじん きくらげ(乾) なす だいこん ブルーベリー(ジャム)	精白米 じゃがいもでん粉 ごま油 三温糖 春雨 白いりごま 大豆油 冷凍パイシート	819 kcal 30.1 g 21.5 g 2.8 g
6	金	七夕ちらし 天ぷら(きす・かぼちゃ) 大根おろし 豆もやしのあえ物 オクラの七夕漬け 七夕ゼリー	7月7日 七夕 牛乳 板なしかまぼこ きす たまご 粉寒天	にんじん ごぼう 西洋かぼちゃ だいこん こまつな だいずもやし ホールコーン キャベツ オクラ しょうが ぶどうジュース ナタデココ(缶)	精白米 三温糖 白いりごま 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 ごま油 上白糖 白すりごま	800 kcal 26.2 g 21.0 g 2.9 g
9	月	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 青のりポテト 凍り豆腐と根菜の含め煮 小松菜のじゃこあえ 果物	ピーマン 牛乳 豚肉 赤みそ あおのり 凍り豆腐 花かつお ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 玉葱 キャベツ ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな 果物	精白米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも こんにゃく 上白糖	807 kcal 35.4 g 16.8 g 3.0 g
10	火	ごはん 鮭のレモン揚げ 青菜と糸寒天のコーンあえ 肉じゃが 切干大根のハリハリ漬け 果物	糸寒天 牛乳 鮭 糸寒天 豚肉 刻み昆布	レモン果汁 こまつな ホールコーン しょうが にんじん 玉葱 グリーンピース(冷凍) 切干しだいこん 果物	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 白いりごま 米油 しらたき じゃがいも	796 kcal 34.8 g 18.8 g 1.7 g
11	水	◇冷やし中華◇ ポテトとお肉のスパイシー揚げ(アルゼンチン) トマトのピクルス フルーツ白玉	オリパラメニュー アルゼンチン 牛乳 豚肉 うすら卵 豚ひき肉 角切り寒天(缶詰)	干し椎茸 ねぎ きゅうり りょくとうもやし 玉葱 トマト パセリ もも(缶) パインアップル(缶)	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 白すりごま じゃがいも 米油 きょうざの皮 大豆油 上白糖 冷凍白玉	802 kcal 34.4 g 25.3 g 3.6 g
12	木	ごはん 鶏肉の香味ソース 青菜とキャベツのお浸し ごま酢がけ ピリ辛こんにゃく 蒸しとうもろこし	とうもろこし 牛乳 鶏肉 花かつお 油揚げ	しょうが ねぎ にんにく こまつな キャベツ 切干しだいこん なら にんじん ぶなしめじ とうもろこし	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 上白糖 三温糖 ごま油 白すりごま 米油 板こんにゃく	815 kcal 38.1 g 21.5 g 2.7 g
13	金	ごはん 干草焼き ごぼうと豚肉のきんぴら 冬瓜の五目あんかけ 野菜のごまあえ 果物	冬瓜 牛乳 鶏ひき肉 干ひじき たまご 豚肉	干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 にんじん ごぼう 万能ねぎ とうがん しょうが さやいんげん ねぎ えのきたけ こまつな りょくとうもやし 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 白すりごま	754 kcal 30.5 g 19.6 g 2.3 g

日 曜	料理名		主 な 材 料			エネルギー
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
17 火	◇シーフードカレーライス◇ (ターメリックライス)	根菜の和風サラダ 茹で枝豆 果物 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">7月16日 海の日</div>	牛乳 ほたてがい(貝柱) むきえび あさり(水煮) 生クリーム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ホールトマト りんご キャベツ きゅうり れんこん だいこん ホールコーン しそ えだまめ 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 白いりごま	830 kcal 27.3 g 22.2 g 2.7 g
19 木	あしたばパン	白身魚の夏野菜ソース ジャーマンポテト フレンチサラダ わかめと水菜のツナあえ 桃入りミルクゼリー <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">あしたば</div>	牛乳 ホキ ベーコン カットわかめ ツナ 粉寒天	ズッキーニ 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン ミニトマト みずな しょうが もも(缶)	あしたばパン 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 米油 三温糖 じゃがいも 上白糖	818 kcal 35.7 g 28.1 g 3.3 g

今月の献立より

1. 暦・行事

7月7日 **七夕** ※献立は6日実施

五節句の一つです。七夕に合わせて、切り口が星形をした野菜「オクラ」や星形のかまぼこ、果物が使われています。

7月16日 **海の日** ※献立は17日実施

日本の国民の祝日の一つです。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」ことが趣旨とされています。海の日に合わせて、海の食材の詰まった「シーフードカレーライス」が登場します。

夏を元気に乗り切ろう！！

1. 冷たい食べ物とりすぎに気をつけよう

暑い中、体を冷やすために冷たい食べものは有効です。でも、食べ過ぎると、様々な問題が発生します。

- ①胃に負担がかかり、食欲不振に(夏バテの原因！)
- ②栄養不足になり、体力が落ちる(熱中症の原因！)
- ③糖分の取り過ぎによる肥満や虫歯

食べものはなんでも適量食べることが大切です。アイスやジュースなど冷たい食べ物には糖分も多く含まれているので取りすぎには十分注意しましょう。

2. 暑さに負けない夏の健康生活

- 早寝早起き朝ごはん！ 一日の規則正しいリズムを作るスイッチ！
- 三食しっかり食べる！ 間食のとりすぎに注意！
- 水分補給をこまめにする！ 体温調整には体に水分が必要です。



2. 郷土・外国文化

アルゼンチン 7月9日は独立記念日

ポテトとお肉のスパイス揚げはアルゼンチンの「エンパナーダ」という料理をイメージしたメニューです。現地ではいろいろな具材を包んで作られることがあります。

3. 地産地消

※寒天…テングサなどの海藻を煮溶かした寒天液から作られる食べ物です。東京都の伊豆諸島テングサを使って作られています。

あしたばパン…明日葉パウダーを練りこんで作られるパンです。明日葉パウダーは伊豆諸島の一つ、八丈島で育った明日葉から作られています。

4. 季節の食材…なす、ピーマン、とうもろこし、冬瓜など

作ってみよう！給食レシピのご紹介

6月の献立よりフィリピン料理 ★鶏肉と野菜の炒め物(アドボ)★

<作り方>

- ①にんにくをみじんぎりにし、香りが出るまで油で炒める。
- ②鶏肉に酒を振り、①に加え炒め、塩コショウし、玉ねぎも加える。
- ③調味料と水を加え煮込み、ゆでたピーマンといんげんを加え煮る。
- ④でんぷんでとろみをつけ、ごはんに添えて食べる。

<材料(大人4人分)>

- ・油…適量 ・にんにく、塩、こしょう…少々 ・鶏もも肉…400g
- ・玉ねぎ120g ・ピーマン…100g ・いんげん…100g
- ・水…大さじ2 ・酒…大さじ1/2 ・酢…大さじ1強



※都合により、献立内容を変更する場合があります。
※栄養価は、牛乳1本を含みます。

今月の平均栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
805	32.5	21.6	2.8	395	3.7	310	0.48	0.6	60	6.1

☁ = 地産地消 ☀ = 季節の食材 ○ = 暦・行事 ♡ = 郷土・外国文化