



令和6年7月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
1 (月)	ミルク切目入りパン 牛乳	スキムミルク 牛乳		炭水化物、脂質を多く含む パン		899 36 418	パンをしっかり 食べよう 「セルフホットドック」
	セルフホットドック	ウインナー		大豆油	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン		
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 薄口醤油 とりがらスープ フィッシュカルシウム		
	フルーツよせ		パイナップル缶 みかん缶 黄桃缶				
2 (火)	米飯 ふりかけ 牛乳			米	野菜わかめふりかけ	802 28 553	消化を助ける 「キャベツ」
	ししゃものフライ	牛乳 ししゃも		パン粉 小麦粉 大豆油 でんぷん	中濃ソース 塩 こしょう		
	ポイルドキャベツ		キャベツ				
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし いりこだし		
3 (水)	米飯 あさりの佃煮 牛乳	あさり佃煮 牛乳		米		787 424	京都の郷土料理 「肉豆腐」
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	ごま	和風乳化ごまドレッシング		
4 (木)	米飯 のり佃煮 牛乳	ひじき入りのり佃煮 牛乳		米		787 27.9 432	日本の伝統食 「佃煮」
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン	でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム 中華スープの素 塩 オイスターソース トマトケチャップ 酢		
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油		
5 (金)	ミルク食パン 牛乳	スキムミルク 牛乳		パン		757 29.7 378	行事食「七夕ポンチ」
	ハンバーグデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン	大豆油 砂糖 でんぷん	ウスターソース デミグラスソース トマトケチャップ 塩		
	野菜スープ	鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小かぶ セロリ	大豆油 じゃがいも	こしょう 塩 スープストック 醤油 とんこつスープ		
	七夕ポンチ	寒天	みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶 にんじん オレンジ みかん こんにゃく	砂糖			
8 (月)	米飯 夏野菜のカレー	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン	米 大豆油 じゃがいも	赤ワイン カレー粉 カレールウ とんかつソース 塩 フィッシュカルシウム とりがらスープ	876 26.5	静岡県内産の食材 「枝豆コロッケ」
	牛乳	牛乳				435	
	コールスロー		キャベツ きゅうり レッドキャベツ		コールスロウドレッシング		
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 でんぷん 砂糖	塩 こしょう		
9 (火)	麦入り米飯(5%) ふりかけ 牛乳			米 麦	ひじきふりかけ	768 32.3 420	魚を食べよう 「アジのお茶 塩こうじ焼き」
	アジのお茶塩こうじ焼き	牛乳 あじ 豚肉	茶 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	塩こうじ かつおだし 醤油 酒 フィッシュカルシウム みりん		
	じゃがいものそぼろ煮						
	キャベツの即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩		
10 (水)	うどん 唐しみそあんかけ	豚肉 みそ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ	うどん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	塩 酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	780 31.6	うどんのルーを知ろう 「うどん」
	牛乳	牛乳				551	
	ポテトサラダ	ハム	赤ピーマン キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖			
11 (木)	米飯 牛乳	牛乳		米		850 33.7 443	大豆製品を食べよう 「生揚げの中華煮」
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉	にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ しいたけ	大豆油 砂糖 でんぷん 小麦粉 でんぷん パン粉	中華スープの素 オイスターソース 醤油 砂糖 塩		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ				
	パンサンスー	ハム 錦糸卵	にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
12 (金)	麦入り米飯(5%) 牛乳			米 麦		840 27.1 461	みんな大好き 「コロッケ」
	コロッケ	牛乳 牛肉 豚肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 小麦粉 でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	大豆の磯煮	大豆 豚肉 ひじき みそ汁	にんじん 糸こんにゃく 大根 小松菜 根深ねぎ	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし 昆布だし		
16 (火)	食パン チョコレートクリーム 牛乳	牛乳 鶏卵		パン チョコレートクリーム		762 28.3 399	イタリア料理 「ミネストローネ」
	オムレツのきのこソースかけ		たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	大豆油 砂糖 タピオカ でんぷん	塩 こしょう トマトケチャップ ハヤシルウ とんかつソース 赤ワイン 酢		
	フレンチサラダ	ハム	にんじん キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ	オリーブ油 じゃがいも マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 フィッシュカルシウム こしょう		



令和6年7月 給食献立表



中学校

Bブロック

東部学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
17 (水)	米飯			米		881 28.7 427	栄養たっぷり 「にんじんのきんぴら」
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油	塩		
	にんじんのきんぴら	昆布	にんじん ごぼう 糸こんにやく たけのこ	大豆油 ごま油 ごま砂糖	醤油 みりん かつおだし 赤唐辛子粉		
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも でんぷん	かつおだし いりこだし フィッシュカルシウム 塩		
18 (木)	米飯			米		796 31.1 441	野菜をたっぷり摂ろう 「もやしとニラのソテー」
	牛乳	牛乳					
	マーボーカレー豆腐	牛肉 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 葉ねぎ にんにく 生姜	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 醤油 カレー粉 みりん 塩 中華スープの素		
	もやしとニラのソテー		にんじん にら もやし きくらげ	大豆油 ごま油 春雨	トウバンジャン 酒 塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース		
	冷凍みかん		みかん				
19 (金)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		787 32.8 486	旬を味わおう 「とうがんスープ」
	ジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	フランゴパッサリーニョ	鶏肉	レモン	オリーブ油 でんぷん 小麦粉 大豆油	フライドチキンパウダー 白ワイン フィッシュカルシウム		
	グリーンサラダ		レタス きゅうり 枝豆 キャベツ		コールスロドレッシング		
	とうがんスープ	豚肉	にんじん しめじ とうがん 小松菜 根深ねぎ	ごま油 でんぷん	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 酒 塩 こしょう		
22 (月)	米飯			米		830 28.3 577	魚を食べよう 「さばのみそ煮」
	ふりかけ				たまごふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにやく	砂糖	かつおだし 醤油		
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
23 (火)	米飯			米		758 26.8 430	アジアの料理に 親しもう
	牛乳	牛乳					
	豚肉とキムチの炒め物	豚肉	にんじん たまねぎ 白菜 キムチ もやし	大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 フィッシュカルシウム 醤油		
	わかめスープ	豆腐 わかめ 鶏卵	にんじん えのきたけ キャベツ		とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油		
	杏仁かん	杏仁寒天	黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶				
24 (水)	ソフトめん			ソフトめん		805 37.4 569	よく噛んで食べよう 「大豆としいこの ホリホリ揚げ」
	シーフードソース	鶏肉 あさり えび いか チーズ 牛乳 スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマトピューレ	大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ にんじん		青じそドレッシング		
	大豆としいこのホリホリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。献立表を確認し十分に注意してください。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

食育だより バランス

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。



牛乳でカルシウムをとろう

今年度から、学校給食で飲み残した牛乳の捨て方が変わりましたが、知っていますか?
 給食の食べ残しが多い食品の一つに牛乳があるのですが、毎日の給食で欠かさず牛乳が出る理由は、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるからです。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれますが、牛乳のカルシウムは吸収率が高いという研究結果があります。成長期は、体をつくるためにカルシウムが多く必要になります。給食がない夏休み中でも、毎日牛乳を飲んで、カルシウムをしっかりととりましょう。

休みの日も
牛乳を
飲もう!



のどがかわく前に

水分補給をこまめにしよう



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温調節をします。水分不足はその調節する力を働かにくくしてしまいます。ですから、水分は少しずつこまめにとろうようにしましょう。