

# 7月 給食献立表

両河内学校給食センター 中学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1月	ごはん			米		775 31.2 412	・給食の味付けのひみつは何か？ (酸味 梅：じゃこと梅のサラダ)
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	人参 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	じゃこと梅のサラダ 	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干し	ごま	塩		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
2月	夏野菜カレー 	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 なす かぼちゃ ピーマン りんご チャツネ トマト	米 油 ルウ	赤いウ 中濃ソース 加-粉 フィッシュカゲム	904 30.6 604	・夏野菜を食べよう (なす、かぼちゃ、ピーマン、トマト、とうもろこし)
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり めかぶ 赤つのまた	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ	ドレッシング			
	ミックスナッツ	ひよこ豆	そらまめ	アーモンド 油	塩		
	レモンヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	レモン果汁		
3月	中華丼 	豚肉 いか なると	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	米 油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース	812 28.9 323	・中華料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり 	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	ごま団子	いんげん豆 小豆		砂糖 米粉 ごま ラード			
4月	食パン			パン		757 26.4 552	・彩りを楽しもう
	大豆チョコレートクリーム	大豆粉 脱脂粉乳		油 砂糖	ココアパウダー 塩		
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースがけ	卵	玉ねぎ しめじ	砂糖 油	塩 酢 トマトケチャップ 中濃ソース 赤いウ		
	グリーンサラダ 		キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング			
ポテトスープ 	ベーコン	人参 いんげん	じゃがいも	ココアパウダーの素 塩 とりがらす しょう			
5月	ごはん			米		738 25.7 362	・七夕献立 ・旬の食べ物は何か？ (夏：冬瓜、とうもろこし)
	牛乳	牛乳					
	星型ハンバーグ 	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	油 砂糖 でん粉 マッシュポテト	トマトケチャップ 塩 みりん 酒 醤油 かつおだし		
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく	ドレッシング			
	冬瓜スープ 	鶏肉	冬瓜 人参 とうもろこし	でん粉	とりがらす ココアパウダーの素 塩 こしょう		
	七夕ゼリー 	豆乳 寒天		砂糖 油 	マイヤーレモン果汁 メロン果汁		
8月	切れ目入り丸型パン			パン		813 30.7 462	・はさんで食べよう
	スライスチーズ	チーズ					
	牛乳	牛乳					
	ハムカツ 	鶏肉 豚肉		パン粉 でん粉 油 砂糖	塩 醤油		
	ポイルキャベツ 		キャベツ きゅうり		中濃ソース		
	野菜スープ	鶏肉	玉ねぎ とうもろこし 人参 チンゲン菜		ココアパウダーの素 塩 こしょう とりがらす		
9月	ごはん			米		756 25.8 338	・ふるさと給食 ・地産地消 (こんにゃく、ちくわ、さつまあげ、もやし、小松菜、かつお節)
	牛乳	牛乳					
	のりの佃煮	のり ひじき にほしかつお		砂糖	醤油 みりん		
	夏おでん 	昆布 ちくわ さつまあげ ウインナー	人参 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	おかかあえ 	かつお節	緑豆もやし 小松菜 人参		酒 醤油		
パイナップル缶		パイナップル	砂糖				
10月	うどん			うどん		681 34.6 330	・旬の食べ物は何か？ (夏：枝豆) ・地産地消 (清水の枝豆)
	からしみそあんかけ	豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しいたけ たけのこ 根深ねぎ	油 砂糖 でん粉 ごま油	とんこつスープ 醤油 トマトケチャップ みりん 中華スープの素 オイスターソース		
	牛乳	牛乳					
	レモンじょうゆあえ 		緑豆もやし ほうれん草 切干大根 レモン		醤油 酒 かつおだし		
枝豆		枝豆		塩			
11月	ごはん			米		744 24.7 396	・食欲を増す料理を食べよう (ぎょうざ)
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ 	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	パンパンジー 	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油		
チンゲン菜のスープ	豆腐	チンゲン菜 人参 しいたけ		中華スープの素 醤油 とりがらす 塩 こしょう			

# 7月 給食献立表


両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
12(金)	ごはん			米		837 29.1 332	・旬の食べ物は何か？ (夏：かぼちゃ、きゅうり) 
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃと鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉	かぼちゃ しょうが グリンピース	でん粉 小麦粉 油 砂糖	醤油 酒		
	キャベツの塩こんぶあえ	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおの素		
16(水)	ごはん			米		755 33.4 455	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何か？ (いわし、小松菜、豆腐)  
	牛乳	牛乳					
	いわしのごま酢かけ	いわし	しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	塩 酒 酢 醤油 みりん		
	磯香あえ	のり	小松菜 キャベツ		醤油 酒		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 人参		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
17(水)	ごはん			米		784 34.2 343	・夏バテを予防する食べ物を食べよう (豚肉) 
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ビーマン	油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし	ドレッシング			
	卵スープ	ベーコン 豆腐 卵	しめじ 葉ねぎ	でん粉	ソウルフの素 こしょう 塩		
18(木)	ロールパン			パン		850 31.5 435	・旬の食べ物は何か？ (夏：ピーマン、なす、かぼちゃ、トマト)  
	牛乳	牛乳					
	ツナと夏野菜のチーズ焼き	ツナ チーズ	玉ねぎ ビーマン なす かぼちゃ	マヨネーズ	塩 こしょう ソウルフの素		
	ミネストローネ	ベーコン	人参 白菜 トマト パセリ	マカロニ	ソウルフの素 塩 とりがらスープ こしょう		
	プリン	豆乳		砂糖 油			
19(金)	ごはん			米		779 33.8 421	・旬の食べ物は何か？ (夏：すいか) 
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	中華サラダ	ハム	大豆もやし きゅうり きくらげ	ドレッシング			
	すいか		すいか				
味付け煮干し	いわし		砂糖				
22(月)	ごはん			米		848 31.7 431	・魚を食べよう (さば) 
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	砂糖	酒 醤油		
	ごまあえ		小松菜 キャベツ 切干大根	砂糖 ごま	醤油		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 根深ねぎ		かつおの素		
23(火)	ロールパン			パン		881 33.5 433	・日本各地の料理を知ろう ・長崎県の料理 (皿うどん) 
	いちごジャム		いちご	砂糖			
	牛乳	牛乳					
	皿うどん	豚肉 なんと いか	しょうが にんにく 人参 キャベツ チンゲン菜	油 でん粉 皿うどんめん	塩 こしょう 中華スープの素 醤油 オイスターソース		
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	緑豆もやし とうもろこし	ドレッシング			
サイダーゼリー		パイナップル	サイダー 砂糖	ゼリーの素			
24(水)	ソフトめん			ソフトめん		847 33.4 361	・体をつくる食べ物は何か？ (牛肉、豚肉、ツナ、型抜きチーズ) 
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ ソウルフの素 トマトチャップ		
	牛乳	牛乳					
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	型抜きチーズ	チーズ					

※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。  
※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物質の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。  
※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

 **熱中症に気をつけよう**

**熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!**



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。