

7月 給食献立表



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	門屋学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考	
		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
1 (月)	米飯			米	874 28.1 351	宮崎県の料理	
	牛乳	牛乳					
	チキン南蛮	鶏肉		小麦粉 大豆油 砂糖 タルタルソース			塩 こしょう フィッシュ カルシウム 醤油 酢
	きゅうり漬け		きゅうり	砂糖 ごま油			塩 醤油 酢
	さぶ汁	さつまあげ 生揚げ	しいたけ にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも 砂糖			醤油 かつおだし
2 (火)	米飯			米	849 30.7 605	食感を 楽しもう 「中華 サラダ」	
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油			中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり 赤ピーマン きくらげ	春雨 ごま			中華ドレッシング
ももまん	あずき		小麦粉 砂糖				
3 (水)	食パン			パン	800 28.6 326	トマトの 旨味を 味わおう	
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものトマト煮	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも 砂糖 大豆 油			トマトケチャップ スープ ストック 塩 こしょう
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし	マヨネーズ			こしょう
黄桃		黄桃					
4 (木)	米飯			米	790 30.0 457	ふるさと 給食 	
	牛乳	牛乳					
	黒半べんの磯辺揚げ	黒半べん 青のり粉		小麦粉 大豆油			フィッシュカルシウム
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖			醤油
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにやく にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
5 (金)	米飯			米	791 25.6 475	行事食 七夕の献立	
	牛乳	牛乳					
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖			デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ
	きんぴら	豚肉	ごぼう にんじん こんにやく	大豆油 砂糖 ごま			みりん 醤油 かつおだし 赤唐辛子粉
	オクラととうがんのスープ	鶏肉	とうがん オクラ	春雨			とりがらスープ コンソメ スープの素 塩 こしょう
七塔ゼリー	寒天	ぶどう果汁 レモン果汁 うんしゅうみかん果汁	砂糖 水あめ				
8 (月)	ソフトめん			ソフトめん	688 26.5 393	野菜を おいしく 食べよう 「サラダ」	
	シーフードソース	ベーコン あさり えび 鶏肉 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご トマト	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 フィッシュカルシウム とんこつスープ
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ				青じそドレッシング
キウイフルーツ		キウイフルーツ					
9 (火)	米飯			米	737 31.8 448	スタミナを つけよう	
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン	大豆油			酒 醤油 フィッシュカルシウム
	ナムル		ほうれん草 にんじん だいずもやし 大根				ナムルドレッシング
	わかめスープ	豆腐 わかめ	キャベツ えのきたけ	トック			とりがらスープ 中華ス ープの素 塩 こしょう 薄 口醤油
アーモンド入り味付煮干し	かたくちいわし		アーモンド 砂糖 ごま				
10 (水)	米飯			米	729 31.4 464	旬の魚を 食べよう 「あじの 竜田揚げ」	
	牛乳	牛乳					
	あじの竜田揚げ	あじ	生姜 にんにく	でんぶん 大豆油			塩 酒 醤油 フィッシュ カルシウム
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし				醤油 かつおだし 洋辛子粉
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わか め みそ	大根 にんじん 根深ねぎ				かつおだし
11 (木)	食パン			パン	719 25.4 341	手を 洗おう	
	ジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースかけ	鶏卵	えのきたけ しめじ	大豆油 砂糖			トマトケチャップ とんか つソース 赤ワイン
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり				フレンチドレッシング
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサ イ	じゃがいも	とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう			

12 (金)	麦入り米飯 夏野菜のカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 冷凍ヨーグルト	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト (煮込) ピーマン サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ	米 麦 大豆油 じゃがいも 生 クリーム 赤ワイン カレー粉 カ レールウ とんかつソース 中濃ソース 塩 フィッシュカルシウム とんこつスープ 青じそドレッシング	879 26.6 542	夏野菜を 食べよう
16 (火)	米飯 牛乳 チャンプルー もずく汁 パインアップル缶	豚肉 豆腐 鶏卵 もずく わかめ パインアップル	にんじん たまねぎ いら 葉ねぎ とうもろこし えのきた け	米 ごま油 大豆油 塩 こしょう みりん 醬 油 酒 昆布だし かつお 節 かつお節 昆布だし 薄口 醤油 塩	727 31.3 354	沖縄県の 料理を 知ろう
17 (水)	ロールパン 牛乳 クロケット ラタトゥイユ ブランマンジェ	牛乳 牛肉 鶏肉 豆乳	たまねぎ ズッキーニ たまねぎ なす 黄 ピーマン にんじん トマト いちご果汁	パン じゃがいも パン粉 大豆油 砂糖 大豆油 トマトケチャップ スープ ストック 塩 こしょう 赤ワイン 醤油	805 30.7 335	フランスの 料理を 味わおう
18 (木)	米飯 牛乳 夏おでん 茎わかめサラダ ししゃもの唐揚げ	牛乳 豚肉 昆布 さつま あげ ちくわ ウイ ンナー 茎わかめ ししゃも	こんにゃく にんじん 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 ごま でんぶん 大豆油	835 32.9 435	夏を 元気に 過ごそう
19 (金)	米飯 牛乳 たちうおのフライ せんキャベツ カレースープ	牛乳 たちうお ウィンナー	キャベツ レッドキャベツ にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 塩 こしょう 中濃ソース カレールウ カレー粉 塩 こしょう とりがらスープ	800 23.1 316	魚を 食べよう 「たちうおの フライ」

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

①籠上中・末広中・賤機中・美和中
⇒小麦、大豆等

②上記以外の学校
⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【めん】

卵、そば

【パン】

①籠上中・末広中・賤機中・美和中
⇒卵、大豆、りんご等

②上記以外の学校
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

※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。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡市の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。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

★静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。詳しくはこちら→



イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」