



# 7月 給食献立表

## 由比学校給食センター

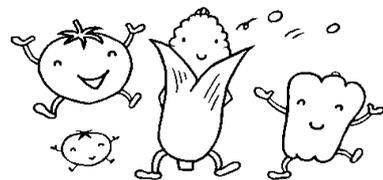
### 中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
1 火	ジュース	ぶたにく ひじき	こんにゃく しいたけ	こめ さとう あぶら	【沖縄県の郷土料理】 沖縄の料理は暑い時期にぴったり！「ジュース」は炊き込みごはん、「チャンブルー」は「炒める」の意味です。	680	32.4	359	3.5
	牛乳	牛乳							
	ゴーヤチャンブルー	とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	たまねぎ ゴーヤ にんじん	あぶら					
	もずく汁	たら もずく	だいこん						
	冷凍パン		パン						
2 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【環境おうえん給食】 静岡市では給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の給食で使う予定のふりかけのお茶は有機農業で作られました。	730	26.1	339	2.5
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし		こま さとう					
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら					
	なすみそ和え	なまあげ みそ	おりどなす えだまめ	さとう あぶら でんぷん					
	とうがん汁	とりにく	とうがん ねぶか						
3 木	ハムカツバーガー (パン・ハムカツ・キャベツ)	ハム	キャベツ	まるがたパン	「カルシウム＝骨」のイメージがありますが、骨の材料になるだけでなく、筋肉を動かすための神経伝達にも関わる栄養素です。	772	29.7	677	3.3
	牛乳	牛乳		パンこ こむぎこ あぶら					
	ポテトスープ		たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも マカロニ					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
4 金	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうりく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	たまにしか出さないフルーツポンチ。この日の角切りゼリーは、はちみつレモン味のゼリーを使ってみようと思います。	784	32.9	377	2.0
	牛乳	牛乳							
	コールスロー		キャベツ きゅうり	あぶら さとう					
	フルーツポンチ		もも パイン みかん レモン	さとう					
7 月	夏野菜のカレーライス	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ トマト なす ピーマン にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	【ふるさと給食の日&セタ】 駒越の枝豆を塩ゆでにします。お昼さまに願いを込めて、カレーには☆の人参を入れます。当たると良い事があるかも…♪	811	30.1	410	3.1
	牛乳	牛乳							
	枝豆		えだまめ						
	セタゼリー		みかん ぶどう レモン	さとう					
8 火	黒糖パン			ロールパン こくとう	まぐろ・かつお・いわし・あじ・さわら…給食では色々な魚を使うようにしています。それぞれの魚の大きさや模様を知ってるかな？	761	34.9	371	3.4
	牛乳	牛乳							
	さわらのミックスソース	さわら みそ		あぶら でんぷん さとう					
	こふさいち			じゃがいも					
	豆腐とほうれんそうのスープ	とうふ	たまねぎ ほうれんそう						
9 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	じっとしているだけでも汗をかく季節。麦茶などの水分補給だけでなく、汁物で水分とミネラルを補うことも大切です。	681	24.7	370	3.4
	牛乳	牛乳							
	厚焼き卵	たまご	だいこん こんにゃく にんじん	さとう あぶら					
	静岡汁	とうふ つみれ みそ	ほうれんそう						
10 木	麦ごはん			こめ むぎ	チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、白菜の仲間です。油と合わせることで、ビタミンなどの吸収率がアップします。	710	28.3	322	2.5
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら					
	チンゲンサイのソテー		キャベツ コーン チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん					
11 金	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう	「このごはん好き！」という人も多いようです。主食であるごはんは活動のエネルギー源。しっかり食べましょう。	794	31.5	386	2.8
	牛乳	牛乳							
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう	じゃがいも ごまあぶら					
	型抜きチーズ	チーズ							
14 月	ロールパン			ロールパン	暑いからと冷たいものばかり食べたり飲んだりしていませんか？夏バテの悪化につながるので、とりすぎにはご注意ください。	774	31.9	353	3.2
	牛乳	牛乳							
	洋風おでん	とりにく うずら ワインナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも					
	パンサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう					
15 火	とうもろこしごはん		コーン	こめ	【旬の食材・とうもろこし】 主食も夏らしく。とうもろこしを入れて炊いたごはんです。由比小の3,4組さんが皮むきのお手伝いをしてくれる予定です。	626	31.1	305	2.6
	牛乳	牛乳							
	焼き肉	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく	あぶら					
	キムチスープ	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう えのき キムチ	ごまあぶら					



7月 給食献立表  
由比学校給食センター  
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
16 水	麦ごはん			こめ むぎ	もうすぐ待ちに待った夏休み。 お休みの間も規則正しい生活を 心がけ、夏休みあけも 元気に登校してくださいね！	768	29.7	429	2.6
	牛乳	牛乳							
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぷん					
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう					
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう						
17 木	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	夏休み前の給食最終日。 小袋のケチャップを付けます。 ピラフ+ケチャップ+卵で、 口の中でオムライスにしてみてください！	751	25.3	500	3.0
	牛乳	牛乳							
	オムレツ	たまご		じゃがいも					
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう						
	プリン	牛乳 たまご		さとう					

※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。  
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では  
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

★7月7日（月）は『セタ』です★



セタは離れ離れになった織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる日です。セタによく食べられているのがそうめんです。細く白いそうめんを織姫が紡ぐ糸や天の川の見立てています。そこに輪切りにすると☆のかたちになるおくらを飾ります。

給食では7月7日（月）にセタゼリーをつけます。

この日の  
カレーには☆の  
人参を入れるよ

お菓子の食べすぎ&ジュースの飲みすぎに注意！

暑い時には冷たいアイスやジュースがおいしいですね。  
また、家にいる時間が多いと、ついお菓みに手が…。

お菓子やジュースには砂糖や油が多く含まれています。  
お菓子を食べすぎてしまつてその後のごはんが食べられない、  
なんてことが続くと、栄養が不足して夏バテなどになってしまいます。

- ・時間を決めて食べる
  - ・食べる（飲む）分だけお皿やコップに出す など
- 食べすぎ&飲みすぎにならないよう気をつけましょう。



二まめに水分補給！

のどがかわくまえに  
コップでこまめに

ふだんは水か麦茶で

すいとうは  
すずい場所に

ペットボトルの  
のみのこし注意

夏休みあけも  
元気に  
登校してね！

元気はスタート！