



# \* 7月の献立表 (中学校) \*



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 -1kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ								
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ										
1	木		梅ごはん	かつお節		梅	しそ	精白米	麦	砂糖	水あめ	749 29.9 26							
			サケの西京焼き	サケ	みそ		生姜							卵不使用マヨネーズ					
			切干し大根煮	さつまいも	揚げ	(卵不使用)	切干し大根	つきこん	人参	いんげん	砂糖			油					
			豆腐のすまし汁	豆腐			えのき	小松菜	ねぎ		手まり麩								
			オレンジ				オレンジ												
2	金		麦ごはん					精白米	麦			864 28.5 26							
			高野豆腐入り酢豚	高野豆腐	豚肉		生姜	にんにく	人参	玉ねぎ	片栗粉			砂糖	油				
			春雨サラダ				キャベツ	人参	きゅうり		春雨			砂糖	ごま油				
			チーズまんじゅう	豚肉	卵	大豆	チーズ	じゃが芋	玉ねぎ	こんにゃく	小麦粉			砂糖					
			桃ゼリー				桃				砂糖			水あめ					
5	月		麦ごはん					精白米	麦			729 27.2 28							
			鶏のわさびみそ焼き	鶏肉	みそ	わさびみそ	生姜												
			野菜炒め	ベーコン			キャベツ	玉ねぎ	もやし	人参	ピーマン								
			けんちん汁	豆腐	油揚げ		ごぼう	大根	人参	葉ねぎ	里芋			油					
			すりおろしりんご				りんご				砂糖								
6	火		ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳	チーズ	にんにく	玉ねぎ	マッシュルーム	ピーマン	小麦粉	砂糖	ショートニング	油	715 29.1 39				
			茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ		きゅうり	もやし	人参		砂糖	ごま	ごま油						
			夏野菜のポトフ	ウィンナー			玉ねぎ	南瓜	キャベツ	ズッキーニ		油	ごま油						
			ヨーグルト			乳・乳製品	寒天	ブルーベリー			砂糖								
7	水		ちらしずし	卵			たけのこ	人参	干し椎茸	精白米	麦	砂糖		730 22.4 25	七夕献立				
			星のコロッケ	鶏肉	豚肉		玉ねぎ				じゃが芋	パン粉	小麦粉			水飴	砂糖	豚脂	油
			野菜とツナのおひたし	ツナ			小松菜	キャベツ	コーン		砂糖	ごま							
			天の川すまし汁	豆腐	鶏肉	なるど	(卵不使用)	オクラ											
			七夕デザート			寒天	ブルーベリー	レモン	みかん		砂糖	水あめ							
8	木		麦ごはん						精白米	麦			801 29.4 28						
			スタミナ焼き肉	豚肉			にんにく	生姜	人参	玉ねぎ	にら	砂糖			片栗粉	油	ごま油		
			もやしのナムル				もやし	きゅうり	人参	切干し大根	砂糖	ごま			ごま油				
			わかめスープ	豆腐		わかめ	玉ねぎ	葉ねぎ											
			焼きプリンタルト	卵		牛乳	脱脂粉乳				小麦粉	砂糖			マーガリン				
9	金		麦ごはん						精白米	麦			758 27.8 23						
			タラの野菜あんかけ	タラ			玉ねぎ	人参	ピーマン	しめじ	片栗粉	砂糖			油				
			こぶさいも			青のり					じゃが芋				バター				
			小松菜のみそ汁	生揚げ	みそ		小松菜	人参											
			バナナ				バナナ												
12	月		麦ごはん						精白米	麦			785 27.5 29						
			タコライスのにぎり	豚肉	大豆	チーズ	にんにく	生姜	玉ねぎ	人参	トマト	ピーマン			砂糖	片栗粉	油		
			とうもろこしグラタン	豆乳	おから		コーン	玉ねぎ			じゃが芋	米粉			水あめ	砂糖	ショートニング		
			チンゲン菜スープ	ベーコン			チンゲン菜	人参	えのき										
			ベビーパン				パイナップル				砂糖								



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
13	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	723 29.2 30	モンゴル給食 ★伊豆の国市と交流のある国です(料理や国の説明はお便りで)★市内統一献立
			ポーズ	牛肉 鶏肉 大豆		玉ねぎ しらたき たげのこ 生姜 にんにく		コーンスターチ 砂糖 小麦粉			
			パツァーニサラダ			キャベツ 玉ねぎ 人参		砂糖	油		
			ゴリルタイシュル	牛肉		生姜 玉ねぎ 人参 ブロccoli		ワンタンの皮 じゃが芋	バター		
			紅茶のムース	卵 大豆 ゼラチン	牛乳	紅茶		砂糖 小麦粉			
14	水	☺	麦ごはん					精白米 麦		767 29.6 23	がんばれ日本! 
			サワラの梅みそ焼き	サワラ みそ		梅		砂糖			
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 れんこん つきこん		砂糖	油 ごま		
			かぼちゃ団子汁	油揚げ		南瓜 大根 人参 干し椎茸 葉ねぎ		じゃが芋 片栗粉 砂糖			
			ラムネ型チーズ		チーズ						
15	木	☺	さくらごはん					精白米 麦		776 27.9 29	ふるさと給食の日
			鶏の唐揚げ	鶏肉(県内産)		にんにく 生姜		小麦粉 片栗粉	油		
			ピーマンのごま和え			ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし 人参			ごま ごま油		
			豆腐のなめこ汁	豆腐(県内産) みそ		なめこ 小松菜					
			冷凍みかん			みかん					
16	金	☺	麦ごはん					精白米 麦		804 28.9 31	
			ツナ入り卵焼き	卵 ツナ		ねぎ		砂糖			
			小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 人参		砂糖			
			冬瓜のみそ汁	みそ		冬瓜 しめじ いんげん					
			ヨーグルト風クレープ	豆乳		レモン		砂糖 水あめ 米粉	油		
19	月	☺	麦ごはん					精白米 麦		837 26.0 28	
			バターチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参		じゃが芋 カレーフレーク	油 バター		
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン		砂糖	油		
			すいか			すいか					
20	火	☺	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	827 27.2 33	幼稚園なし
			ホキのカリカリフライ	ホキ				じゃが芋 米粉 パン粉 水 あめ 油			
			野菜ソテー			キャベツ エリンギ 人参 ピーマン			油		
			ミネストローネ	豚肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト		マカロニ 砂糖	油		
			チョコプリン	豆乳 大豆				砂糖 水あめ	油 カカオマス		

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。