



# \* 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(g)	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	金	☞	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 大根つぼ漬け	精白米 麦	油 ごま油	735 27.7 29		
			アジフライ	アジ			パン粉 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 人參	砂糖	ごま ごま油			
			冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ		冬瓜 しめじ いんげん					
			ミルクケーキ				砂糖				
4	月	☞	麦ごはん				精白米 麦		729 27.1 23		
			ガパオライスの具	豚肉 鶏肉 大豆		生姜 にんにく 人參 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ パジル	砂糖 片栗粉	油			
			春雨サラダ			キャベツ 人參 きゅうり	春雨 砂糖	ごま油			
			卵とコーンスープ	卵		玉ねぎ コーン 小松菜	片栗粉				
			ベビーパイン			パイナップル	砂糖				
5	火	☞	黒糖丸パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	690 27.5 29		
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんにく 生姜 玉ねぎ 人參 トマト(市産)	じゃが芋 砂糖	油			
			ツナサラダ	ツナ		きゅうり キャベツ コーン	砂糖				
			すいか			すいか(平井)					
			反射炉クッキー	卵			小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング アーモンド				
6	水	☞	麦ごはん				精白米 麦		786 29.3 26		
			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 人參 れんこん つきこん	砂糖	油 ごま			
			芋だんご汁	油揚げ		大根 人參 小松菜 干し椎茸	じゃが芋 片栗粉	砂糖			
			ホワイトミニ	ゼラチン	牛乳 乳製品 寒天	レモン	水あめ 砂糖				
7	木	☞	ちらし寿司	錦糸卵		たけのこ 人參 干し椎茸	精白米 麦 砂糖		728 22.0 22		
			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			
			ごま和え	鶏肉		小松菜 キャベツ	砂糖	ごま			
			天の川そうめん汁	豆腐		人參 えのき オクラ	そうめん 手まり麩				
			七タクレープ	豆乳		桃 レモン	砂糖 米粉 水あめ	油			
8	金	☞	麦ごはん				精白米 麦		680 20.6 28		
			ササミのレモン風味	鶏肉		生姜 レモン	片栗粉 砂糖	油			
			おひたし	ハム		小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ごま			
			田舎汁	生揚げ みそ		ごぼう 大根 人參 こんにゃく 葉ねぎ	里芋				
			型抜きチーズ		チーズ						
11	月	☞	中華麺				小麦粉		753 32.1 21		
			チャーチャー麺の具	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			中華和え			もやし チンゲン菜 人參	砂糖	ごま油 ごま			
			バナナ			バナナ					
12	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	679 31.3 33		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人參 もやし 枝豆	砂糖	ごま			
			夏野菜のポトフ	豚肉		玉ねぎ 生姜 セロリ 南瓜 キャベツ スツキーニ		油			
			ソフトクリームヨーグルト		乳製品 寒天		砂糖				



裏面もあります。

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		材料・(kcal) たんぱく質(%) 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	水		麦ごはん					精白米 麦		850 27.8 25	
			野菜入り焼き肉	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン		砂糖 片栗粉 油 ごま油			
			芋かりんとう					さつまいも 砂糖 油 バター			
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき 人参 小松菜					
			ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー		砂糖			
14	木		麦ごはん					精白米 麦		809 21.9 34	
			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 カレー粉 油 バター			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖 油			
			りんご			りんご					
15	金		枝豆ごはん			枝豆(県産)		精白米 麦		731 28.4 26	ふるさと 給食
			サバの甘酢あん	サバ(県産)		玉ねぎ(市産) 人参 ピーマン しめじ		片栗粉 砂糖 油			
			磯和え		のり	小松菜 キャベツ もやし(県産)					
			国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 椎茸(県産) 葉ねぎ		里芋 ごま油			
			冷凍みかん			みかん(寿太郎)					
18	月		海の日								
19	火		ぶどうパン		脱脂粉乳	ぶどう		小麦粉 砂糖	ショートニング	834 30.3 30	
			鶏肉のプレゼ	鶏肉	生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ		小麦粉 砂糖 油 バター			
			芋バターじょうゆ					じゃが芋 バター			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ		マカロニ			
			メロンソーダ風ゼリー	豆乳 大豆		メロン		砂糖 水あめ 油			
20	水		麦ごはん					精白米 麦		747 27.4 28	幼稚園なし
			マーボーなす	豚肉 みそ		なす にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 葉ねぎ		砂糖 片栗粉 油 ごま油			
			ごま酢和え	ツナ		人参 もやし キャベツ コーン		砂糖 ごま			
			オレンジ			オレンジ					
21	木		麦ごはん					精白米 麦		785 29.6 27	幼稚園なし
			豚キムチ	豚肉		にんにく 生姜 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 にら ねぎ		砂糖 油 ごま油			
			わかめのレモン和え		わかめ	小松菜 キャベツ レモン		砂糖			
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 人参 いんげん					
			焼きプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖 マーガリン			

\* 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。

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず...1ℓ  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
砂糖...40~80g (4~8%)  
レモン汁...このお好みで

### 熱中症予防 4つのポイント

**暑さを避ける**

涼

**日差しを避ける**

**水分・塩分補給**

**体調を整える**