



2024年7月献立表

【中学校用】

小学校
3・4年

中学校



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagramにのせています。ぜひ見てください。



ホームページ



Instagram

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1月	牛乳 ごはん ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 まぐろ	米 油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グ リンピース きゅうり きゃべ つ ブロッコリー	657 21.1	775 24.2
2火	牛乳 黒砂糖パン 野菜スープ とり肉のアーモンドレモン	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒砂糖パン じゃがい も 小麦粉 でんぷん 油 アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ レモン	705 29.4	871 35.0
3水	牛乳 ごはん わかめスープ かんこく風そぼろ丼	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 豚肉 大豆 卵	米 ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれん草 切干し だいこん	608 23.2	701 26.7
4木	牛乳 パイパン ちゅうか風コーンスープ 牛肉コロッケ きゅうりのサラダ	牛乳 ベーコン 卵 牛肉・牛乳(コロッケ)	コッペパン 油 小麦粉 じゃが芋	パイナップル たまねぎ に んじん ほうれん草 きくらげ きゅうり	644 21.2	781 24.9
5金	牛乳 わかめごはん 七タ汁 星のハンバーグ 白雪姫とうもろこし 天の川ゼリー	牛乳 わかめ 魚そう めん かまぼこ 豆腐 昆布 かつお節 鶏肉 豚肉(ハンバー グ)	米 砂糖 油 さとう 天の川ゼリー	えのきたけ にんじん オクラ とうもろこし	610 22.7	767 27.9
8月	牛乳 ごはん 豚じゃが さばの日出ねぎソースかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ さば	米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こんにゃ く さやいんげん しょうが にんにく ねぎ	704 32.3	835 37.7
9火	牛乳 コッペパン タイピーエン シューマイ いちごジャム	牛乳 豚肉 かまぼこ イカ えび 豚肉(シューマイ)	コッペパン はるさめ 油 ごま油 小麦粉(シューマイ) いちごジャム	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ	603 25.8	709 31.6
10水	牛乳 ごはん みそ汁 とり肉とゴーヤのカレーなんば ん	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米み そ 麦みそ 鶏肉	米 でんぷん 油 砂 糖	なす たまねぎ にんじん ね ぎ ゴーヤ	704 28.1	830 32.5
11木	牛乳 丸パン 日出かぼちゃのスープ 夏野菜のカボナータ レモンゼリー	牛乳 ベーコン ウィ ンナー	ミルクパン オリーブ油 レモンゼリー	かぼちゃ にんじん たまね ぎ パセリ ズッキーニ なす トマト 赤パプリカ にんにく	680 22.5	843 27.5
12金	牛乳 麦ごはん 五目きんぴら 卵やき おおばみそ	牛乳 豚肉 くきわか め さつまあげ 卵 ちりめん 大豆 米み そ	米 麦 油 砂糖 ご ま油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん おおば	605 23.6	719 26.5

行事食

食育の日

献立担当
河野

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏の食生活で気をつけること

1日3食
しっかり食べよう



休みの日は、朝ごはんと昼ごはんがいっしょになる人がいます。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からきちんととるようにしましょう。

ビタミンやカルシウムを
たっぷりとりよう



給食がない休み期間中は、ビタミンやカルシウムが不足しがちです。食事ではやさいを必ず食べ、牛乳や乳製品も食事やおやつでとるようにしましょう。

冷たいものの食べすぎ、
のみすぎに気をつけよう



冷たいものばかり食べたり、のんびりしていると、おなかがひえて、食欲がなくなってきます。栄養バランスが崩れたら、夏バテの原因にもなります。

食中毒に
気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすくなります。色やにおいが変わらなくても、食中毒菌に汚染されている場合があります。よく火を通し、作ったら早く食べてしまいましょう。