



2023年度7月予定献立表

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 蛋白質 小学校 3・4年	エネルギー 蛋白質 中学校
3月	牛乳 ごはん スタミナみそ汁 さっぱり煮	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 鶏肉 さつまあげ	米 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	574 kcal 22.6 g	678 kcal 25.8 g
4火	牛乳 パインパン トマトスープ ポテトサラダ	牛乳 ウィンナー ハム	コッペパン パスタ オリーブ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	パイン にんじん レタス トマト コーン パセリ きゅうり	602 kcal 19.9 g	749 kcal 24.1 g
5水	牛乳 麦ごはん マーボーなすどうふ 焼き豚あえ	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ 焼豚	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ にんじん なす しいたけ たけのこ ねぎ きゃべつ きゅうり かぼす	615 kcal 22.8 g	731 kcal 26.5 g
6木	牛乳 ソフトフランス フルーツ白玉 牛肉コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 牛肉(コロッケ)	コッペパン バター 白玉粉 ゼリー 砂糖 油 じゃがいも・パン粉(コ ロッケ)	もも パイン みかん ナタデココ りんご コーン にんじん ブロッコリー カリフラワー	776 kcal 20.9 g	924 kcal 24.5 g
7金	行事食 牛乳 ごはん 七夕汁 和風ソースの星形ハンバーグ きゅうりのかりこり漬 七夕ゼリー	牛乳 魚そうめん かまぼこ 昆布 かつお節 とり肉・豚肉(ハンバー グ)	米 油 砂糖 でんぷん ゼリー	えのきたけ にんじん オクラ たまねぎ きゅうり しょうが	602 kcal 20.2 g	692 kcal 22.3 g
10月	牛乳 ごはん とうがんのすまし汁 からあげ 納豆みそ	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ 昆布 かつお節 鶏肉 大豆 豚肉 納豆 麦みそ	米 でんぷん 油 砂糖	とうがん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく しいたけ しそ	714 kcal 29.8 g	826 kcal 32.7 g
11火	牛乳 コッペパン 日出かぼちゃのポターージュ 鶏肉のガーリックソテー ブロッコリー リンゴジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉	コッペパン バター ドレッシング ジャム	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく ブロッコリー	764 kcal 29.8 g	928 kcal 38.4 g
12水	牛乳 わかめごはん(減量) 白ごまタンタンうどん のりあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 ちくわ 油揚げ 昆布 白ごま 米みそ ツナ のり	米 うどん ねりごま 砂糖 すりごま 油	たまねぎ にんじん きゃべつ 青ピーマン 根深ねぎ ほうれん草 もやし	539 kcal 20.8 g	643 kcal 23.8 g
13木	牛乳 黒砂糖パン 卵とレタスのスープ 魚のトマトソース焼き カラフルソテー	牛乳 ベーコン 卵 さわら	黒砂糖パン オリーブ油 油	レタス たまねぎ にんじん バジル トマト にんにく アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン	657 kcal 31.4 g	830 kcal 38.0 g
14金	試食会 牛乳 ごはん 夏野菜カレー 福神漬 すいか	牛乳 鶏肉	米 油	かぼちゃ なす たまねぎ トマト 青ピーマン にんじん しょうが にんにく りんごピューレ 福神漬 すいか	674 kcal 20.0 g	795 kcal 22.9 g
18火	牛乳 ミルクパン コンソメスープ とりとゴーヤのカレー南蛮	牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン でんぷん 油 砂糖	きゃべつ にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ ゴーヤ	713 kcal 30.0 g	892 kcal 36.5 g
19水	食育の日 牛乳 ごはん にら入り豚じゃが 卵焼き ちりめんそば	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 鶏肉 大豆 ちりめん 米みそ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん にら こんにゃく	637 kcal 26.7 g	748 kcal 31.3 g

★今月使用する日出町の食材★

米・かぼちゃ、オクラ、しそ、きゅうり、青ピーマン、にら、みそなどです。

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 蛋白質 小学校 3・4年	エネルギー 蛋白質 中学校
20木	牛乳 減量パン 夏野菜のスパゲティ ツナコーンサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ ツナ	コッペパン スパゲティ 砂糖 油 ドレッシング ごま	なす にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム 枝豆 トマト ブロッコリー コーン ズッキーニ	599 kcal 24.0 g	750 kcal 29.1 g

献立担当 佐々木

しっかり食べて夏ばて予防！

～夏バテを防ぐ食事ポイント～

①偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

②ビタミンB群、ビタミンCを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉・レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

③冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たい物ばかりを食べないようにしましょう。



給食センターのインスタ始めました！

毎日の給食写真や、試食会の様子など、給食に関する様々なことを載せています。ぜひご覧ください(^^)／

日出町学校給食センター公式
Instagram QRコード→

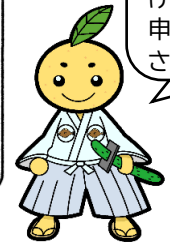
HIJIMACHI_KYUSHOKU

ホームページには、給食レシピも

随時更新していますので、あわせてご確認ください。



今月の試食会は
14日に実施予定です。
7月10日まで受け付
けておりますのでお
申込みの上ご参加下
さい。



給食試食会・給食センター見学のお知らせ

9月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。

ご参加をお待ちしています。

【日時】 9月20日（水） 11時～

【献立】 ごはん、牛乳、もずくスープ、日出ポークの香味揚げ、おかか和え

【給食費】 1名につき270円

【申し込み方法】 電話 72-7785 （給食センター）にて
受け付けます。

