



# 令和6年度 7月学校給食予定献立表（中学校）①

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ ち ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		脂 質
1	月	ごはん						米	761 35.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉とチンゲン菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉 豆腐		チンゲンサイ	とうもろこし えのきたけ たまねぎ	さとう でん粉		
		さばのソースかけ	小麦、さば、大豆、 りんご、魚	さば			しょうが	でん粉 さとう		油
		アーモンドあえ	小麦、大豆、ナッツ、 アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		アーモンド
2	火	麦ごはん						米 麦	807 36.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが	さとう でん粉		油 ごま油
		しゅうまい	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、貝	しゅうまい						
		ナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン	もやし	さとう		ごま油 ごま
3	水	麦ごはん						米 麦	806 33.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		春雨汁	小麦、大豆、魚、魚だし	鶏肉 はんぺん		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ 深ねぎ	春雨		
		揚げ魚のレモンソースかけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン	さとう でん粉		油
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		さとう		油
4	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	784 33.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		トマトと卵のスープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、 豚肉	ベーコン 豚肉 卵		トマト パセリ	たまねぎ	でん粉		
		鶏肉と根菜のパティ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉	鶏肉と根菜のパティ						
		野菜ソテー	小麦、大豆			ピーマン	とうもろこし キャベツ			油
		チョコクリーム	乳、大豆							チョコクリーム
5	金	とうもろこしごはん	小麦、大豆	鶏肉			とうもろこし	米 麦	836 26.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		魚そうめん汁	小麦、大豆、魚、魚だし	魚そうめん 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ			
		星形コロッケ	小麦、大豆、豚肉					星形コロッケ		油
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり もやし	さとう		ごま
		七夕ゼリー						七夕ゼリー		
8	月	ごはん						米	778 31.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		肉じゃが	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		いわしおかか煮	小麦、大豆、魚	いわしおかか煮						
		ほうれん草のじゃこ炒め	小麦、ごま、大豆、魚	油揚げ	しらす干し	ほうれん草 にんじん		さとう		ごま油
9	火	麦ごはん						米 麦	763 35.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ しょうが 深ねぎ			ごま油 ごま
		焼肉	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが りんご	さとう		ごま油 ごま
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
10	水	麦ごはん						米 麦	773 29.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう		油
		卵焼き	卵、さば、魚	卵焼き						
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	春雨 さとう		ごま
11	木	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン	817 31.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入りスパゲッティ	小麦、牛肉、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ		油
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				枝豆 ごぼう とうもろこし	さとう		ごま 油
		冷凍みかん	果物				みかん			



# 令和6年度 7月学校給食予定献立表（中学校）②

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。




東部学校給食センター 0957-22-6777

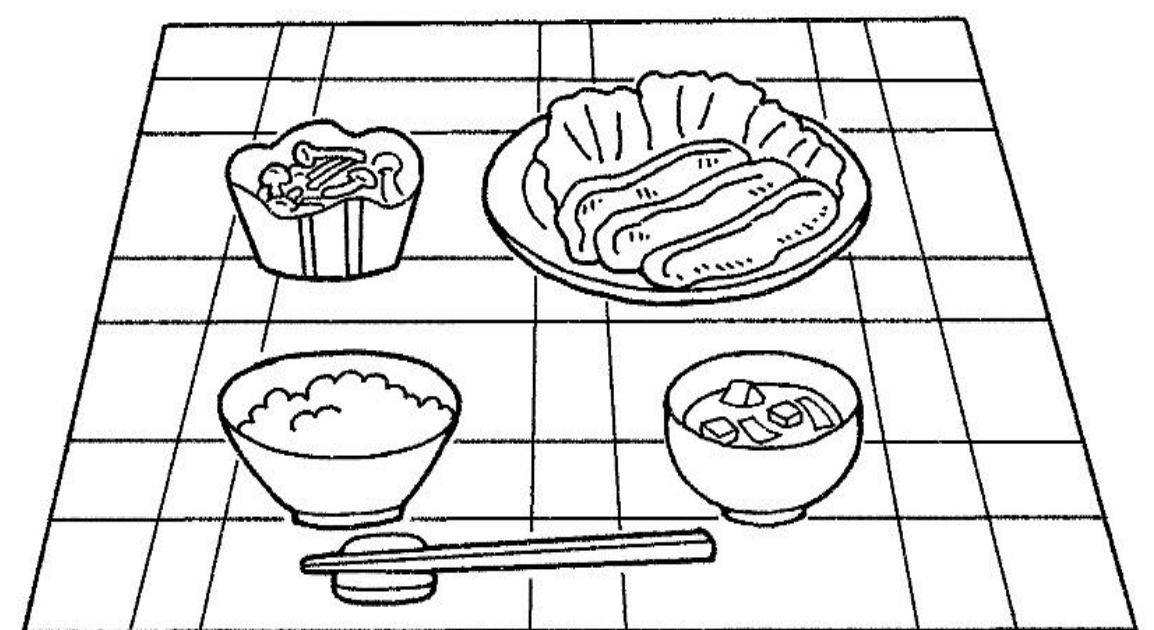
ひ ご ち	ひ ご ち	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		脂 質
12	金	麦ごはん						米 麦	758 31.5	
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ			
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなごフライ			油		
		ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 かつお節		にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう		油
16	火	麦ごはん						米 麦	753 25.5	
		夏野菜カレー ルウ	小麦、大豆、豚肉、 りんご	豚肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす	油		
		牛乳	乳		牛乳					
		ビーンズサラダ	小麦、大豆、りんご	赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう		油
		チーズ	乳		チーズ					
17	水	麦ごはん						米 麦	794 32.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、魚だし	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ ししいたけ	白玉餅 じゃがいも		
		あじの南蛮漬け	小麦、ごま、大豆、魚	あじ				でん粉 さとう		油 ごま ごま油
		チンゲン菜の炒め物	小麦、大豆	ベーコン		チンゲンサイ	しめじ			油
18	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	772 33.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		マカロニスープ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		油
		ハンバーグのケチャップ ソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	国産ミートハンバーグ				さとう でん粉		
		キャベツのソテー	小麦、大豆				キャベツ			油
19	金	高菜ごはん	小麦、ごま、大豆			高菜漬		米 麦	819 27.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		タイピーエン	えび、小麦、いか、 ごま、大豆、鶏肉、 豚肉、魚	豚肉 いか えび はんぺん		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ	春雨		ごま油
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き		油
		切り干し大根の酢の物	小麦、ごま、大豆				干しだいこん きゅうり	さとう		ごま

## あつ ま 暑さに負けない 夏休みのすこし方 なた やす かな

### 献立の基本

### 主食＋主菜＋副菜＋汁物

<p>ちようしよく <b>朝食をとろう</b></p>  <p>ちようしよく にち げん き 朝食は1日の元気の 源です。しっかり食べ ましょう。</p>	<p>はや ね はやお <b>早寝や早起きをしよう</b></p>  <p>なつ やす せい かつ 夏休みも生活リズム が乱れないように早寝 や早起きをしましょう。</p>	<p>つめ <b>冷たいもののとりすぎ に気をつけよう</b></p>  <p>つめ 冷たいものばかりと ると胃腸が弱って食欲 が低下してしまいます。</p>
--	---	---



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

