



# 令和6年7月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

|     | 献立名           | 血や肉になる         |             | 体の調子を整える          |                          | 力や熱のもとになる     |             | その他調味料                          | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |      |
|-----|---------------|----------------|-------------|-------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|-----------|------|
|     |               | 1群             | 2群          | 3群                | 4群                       | 5群            | 6群          |                                 |              |           |      |
|     |               | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・小魚<br>海藻 | 緑黄色野菜             | その他の野菜・果物                | 穀類・いも類<br>砂糖  | 油脂          |                                 |              |           |      |
| 1月  | ごはん           |                |             |                   |                          | 米             |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          | ～半夏生(はんげしょう)メニュー～ |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | 豚肉のしょうが焼き     | 豚肉             |             |                   | たまねぎ・しょうが                | 砂糖            | 油           | しょうゆ                            | 780          | 35.6      |      |
|     | ツナサラダ         | まぐろ水煮          |             | にんじん              | キャベツ・きゅうり・レモン果汁          | 砂糖            | 油           | 酢・しょうゆ                          |              |           |      |
|     | たこのつみれ汁       | ※たこつみれ・豆腐      |             | にんじん              | 干しいたけ・大根・長ねぎ             |               |             | かつおだし・塩・しょうゆ                    |              |           |      |
| 2火  | 黒パン           |                |             |                   |                          | 黒パン           |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          |                   |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | チキンピーズ        | 鶏肉・大豆          |             | にんじん・トマト水煮        | たまねぎ・マッシュルーム             | じゃがいも・砂糖      | 油           | ※コンソメ・ワイン・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・パセリ粉 | 823          | 31.2      |      |
|     | カラフルサラダ       | かにかまぼこ         |             | 赤ピーマン             | 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・コーン・枝豆   |               | ※オリーブオイル    |                                 |              |           |      |
|     | フルーツポンチ       |                |             |                   | パインアップル・黄桃・ナタデココ         | ※カクテルゼリー・サイダー |             |                                 |              |           |      |
| 3水  | 麦ごはん          |                |             |                   |                          | 米・麦           |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          |                   |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | ★にしんのかば焼き     | にしん            |             |                   |                          | でんぶん・砂糖       | 油           | みりん・しょうゆ                        | 865          | 34.6      |      |
|     | ひじきの炒り煮       | 豚肉・さつま揚げ・大豆    | ひじき         | にんじん              | キャベツ                     | 砂糖            | 油           | ※和風だし・しょうゆ                      |              |           |      |
|     | みそちゃんこ汁       | 鶏肉・厚揚げ・みそ      |             | にんじん              | 大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが          | こんにやく         | 油           | かつおだし・しょうゆ                      |              |           |      |
| 4木  | 麦ごはん          |                |             |                   |                          | 米・麦           |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          |                   |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | おろしポン酢ハンバーグ   | ※ハンバーグ         |             |                   | 大根                       |               |             | みりん・しょうゆ・酢                      | 802          | 32.0      |      |
|     | 和風サラダ         | かまぼこ           |             | にんじん              | キャベツ・きゅうり・しょうが           | 砂糖            | 油・ごま油       | 酢・しょうゆ                          |              |           |      |
|     | かぼちやのみそ汁      | 鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ   |             | にんじん・かぼちや         | たまねぎ・長ねぎ                 |               |             | かつおだし                           |              |           |      |
| 5金  | 麦ごはん          |                |             |                   |                          | 米・麦           |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          | ～七夕メニュー～          |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | ★たらのにんにく揚げ    | たら             |             |                   | にんにく                     | でんぶん          | 油           | 酒・こしょう・塩                        | 784          | 33.9      |      |
|     | お星さまサラダ       |                | チーズ         | ブロッコリー・にんじん       | きゅうり・コーン                 |               | ※コーンクリームソース |                                 |              |           |      |
|     | 七タ汁           | 豚肉・豆腐・かまぼこ     |             | にんじん              | ごぼう・干しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ |               | 油           | かつおだし・酒・塩・しょうゆ                  |              |           |      |
| 8月  | 夏野菜カレーライス     | 豚肉             |             | にんじん・かぼちや・マト水煮    | なす・しょうが・にんにく・たまねぎ・枝豆     | 米             | 油           | ※カレールー・カレー粉                     | 884          | 29.3      |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          |                   |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | ハムのマリネ        | ハム             |             | にんじん              | きゅうり・キャベツ・コーン            |               | 油           | 酢・塩・こしょう                        |              |           |      |
|     | ヨーグルト         |                | ヨーグルト       |                   |                          |               |             |                                 |              |           |      |
| 9火  | 麦ごはん          |                |             |                   |                          | 米・麦           |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          | 日本味めぐり～沖縄県～       |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | ★鶏肉のもずく天ぷら    | 鶏肉             | もずく         |                   |                          | 小麦粉           | 油           | 塩・酒                             | 791          | 33.1      |      |
|     | ツナチャンプルー      | ※炒り卵・まぐろ油漬     |             | にんじん・ゴーヤ          | たまねぎ                     | 砂糖            | 油・ごま油       | ※和風だし・しょうゆ・こしょう                 |              |           |      |
|     | ソーキ汁          | 豚肉・みそ          | 昆布          | にんじん・小松菜          | 干しいたけ・大根                 |               |             | かつおだし                           |              |           |      |
| 10水 | 麦ごはん          |                |             |                   |                          | 米・麦           |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          | ～認定農業者 空町さんのきゅうり～ |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | さばの香味ソースがけ    | さば             |             |                   |                          | しょうが・セロリ・長ねぎ  | 砂糖          | 油・ごま油                           | 酒・しょうゆ・酢     | 872       | 33.5 |
|     | きゅうりのナムル      |                | わかめ         | にんじん              | もやし・きゅうり                 |               | 油           | ※韓国ナムルソース                       |              |           |      |
|     | キムチスープ        | 豚肉・豆腐・みそ       |             | にんじん・にら           | ※白菜キムチ・にんにく・しょうが・大根      |               | 油・ごま油       | かつおだし・しょうゆ・こしょう                 |              |           |      |
| 11木 | かき揚げうどん       | 鶏肉・油揚げ         |             | にんじん・チンゲンサイ       | たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ           | ソフトめん         | 油           | かつおだし・しょうゆ・酒・みりん・塩              | 826          | 29.5      |      |
|     | かき揚げ          | 大豆たんぱく         |             | にんじん・春菊           | たまねぎ・ごぼう                 | 小麦粉           | 油           | 塩                               |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          |                   |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | しゃきしゃきサラダ     | ちりめんじゃこ        |             | にんじん              | もやし・切干し大根・きゅうり           | 砂糖            | 油           | 酢・しょうゆ・塩                        |              |           |      |
| 12金 | 麦ごはん          |                |             |                   |                          | 米・麦           |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          |                   |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | ★あじフライ        | あじ・大豆粉         |             |                   |                          | パン粉・小麦粉・でんぶん  | 油           | 塩・こしょう・ソース                      | 816          | 32.2      |      |
|     | もやピー          | かつお節           |             | ピーマン              | もやし                      |               |             | しょうゆ・みりん                        |              |           |      |
|     | しらたきの五目煮      | 豚肉             |             | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ・干しいたけ               | しらたき・砂糖       | ごま油         | ※和風だし・酒・しょうゆ                    |              |           |      |
| 16火 | コッペパン・いちごジャム  |                |             |                   |                          | コッペパン・いちごジャム  |             |                                 |              |           |      |
|     | 牛乳            |                | 牛乳          | 世界の料理～フランス～       |                          |               |             |                                 |              |           |      |
|     | 白身魚のオリーブオイル焼き | ほき             |             |                   |                          |               | 油           | ※バジルオイル・オリーブ油                   | 790          | 35.0      |      |
|     | キャロットラペ       | チキン油漬          |             | にんじん              | きゅうり・キャベツ・レモン果汁          | 砂糖            | 油           | 酢・塩・こしょう                        |              |           |      |
|     | ガルピュール        | 白いんげん豆・ワインナー   |             | にんじん・かぶの葉         | セロリ・たまねぎ・かぶ              | じゃがいも         | 油           | ※洋風だし・塩・こしょう                    |              |           |      |

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

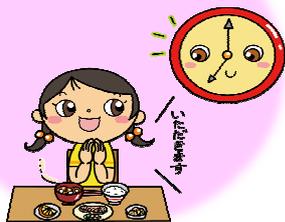
| 日曜                     | 献立名          | 血や肉になる         |             | 体の調子を整える       |                          | 力や熱のもとになる    |          | その他調味料  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |            |
|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------------------------|--------------|----------|---|--------------|-----------|------------|
|                        |              | 1群             | 2群          | 3群             | 4群                       | 5群           | 6群       |   |              |           |            |
|                        |              | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・小魚<br>海藻 | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物                | 穀類・いも類<br>砂糖 | 油脂       |   |              |           |            |
| 17<br>水                | 麦ごはん         |                |             | ～地産地消メニュー～     |                          | 米・麦          |          |  | 792          | 28.1      |            |
|                        | 飲むヨーグルト      |                | 飲むヨーグルト     |                |                          |              |          |   |              |           |            |
|                        | ★鶏肉の竜田揚げ     | 鶏肉             |             |                | しょうが                     | でんぷん         | 油        |   |              |           | しょうゆ       |
|                        | チンゲンサイのうまみおえ | さつまいも          | 塩昆布         | チンゲンサイ・にんじん    | もやし                      |              |          |   |              |           |            |
|                        | かきたま汁        | 豆腐・卵           |             | にんじん・小松菜       | たまねぎ・干しいたけ               | でんぷん         |          | かつおだし・しょうゆ・塩  |              |           |            |
| 18<br>木                | 麦ごはん         |                |             | ～美味(おい)しおメニュー～ |                          | 米・麦          |          |   | 802          | 38.1      |            |
|                        | 牛乳           |                | 牛乳          |                |                          |              |          |   |              |           |            |
|                        | 鮭の塩こうじ焼き     | さけ             |             | にんじん・さやいんげん    | ごぼう                      | 砂糖           | 油・ごま・ごま油 |   |              |           | 塩こうじ・塩     |
|                        | 豚肉のきんぴら      | 豚肉             |             | にんじん           | 大根・キャベツ・長ねぎ              | じゃがいも        |          |   |              |           | ※和風だし・しょうゆ |
|                        | 豆乳ふるさと汁      | 鶏肉・油揚げ・みそ・豆乳   |             | にんじん           |                          |              |          | かつおだし   |              |           |            |
| 19<br>金                | スタミナ丼        | 豚肉・みそ          |             | にんじん・にら        | にんにく・たまねぎ・たけのこ・切干し大根・しめじ | 米・麦・砂糖・でんぷん  | 油        | 豆板醤・酒・みりん・しょうゆ  | 786          | 29.6      |            |
|                        | 牛乳           |                | 牛乳          |                |                          |              |          |   |              |           |            |
|                        | パンサンスー       | ハム             |             | にんじん           | きゅうり・もやし                 | 春雨・砂糖        | ごま油      | しょうゆ・酢・からし  |              |           |            |
|                        | サイダーゼリー      |                |             |                | レモン果汁                    | 砂糖           |          |   |              |           |            |
|                        | グレープゼリー      |                |             |                | ぶどう果汁                    | 砂糖           |          |   |              |           |            |
|                        | メロンゼリー       |                |             |                | メロン果汁                    | 砂糖・水あめ       |          |   |              |           |            |
| ※都合により献立が変更になる場合があります。 |              |                |             |                |                          |              |          |   | (平均)         | 815       | 32.6       |

- ・たこつみれ(すけそうだらすり身・たこ・みりん・砂糖・塩・でんぷん)
- ・コンソメ(塩・砂糖・チキンエキスパウダー・鶏肉・豚肉・鶏脂・チキンコンソメパウダー・魚醤パウダー・トマトパウダー・オニオンエキスパウダー)
- ・オリーブオニオンドレッシング(油・砂糖・酢・塩・しょうゆ・マスタード・りんご・オリーブ・チキンブイヨン・ゼラチン・にんにく・豚肉・小麦・大豆)
- ・カクテルゼリー(砂糖・寒天・りんご果汁・ぶどう果汁・もも果汁・豆乳)
- ・和風だし(かつお節・昆布・しいたけエキス・砂糖・油)
- ・ハンバーグ(鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・コーンクリームドレッシング(油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーン・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・カレールー(小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマトペースト・塩・チキンエキス・大豆・チャツネ・りんご・ワイン・しょうゆ・昆布エキス)
- ・炒り卵(卵・油・塩・でんぷん)
- ・韓国ナムルドレッシング(酢・ごま油・砂糖・大豆たんぱく・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう)
- ・白菜キムチ(白菜・たまねぎ・にんじん・砂糖・塩・りんご・にんにく・昆布エキス・しょうゆ・かつお節・しょうが・唐辛子)
- ・バジルオイル(油・塩・ガーリックパウダー・マスタードシード・鶏肉・豚肉・バジル・パセリ・レッドベル・セージ・オレガノ・タイム・ナツメグ・こしょう・ゼラチン・乳成分・大豆)
- ・洋風だし(砂糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルクパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂)

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。日本の夏は暑いだけでなく湿度も高いため、過ごしにくいと言われています。夏バテや熱中症に気を付けながら元気に過ごすためには、食生活にも気を付けることが大切です。夏休みだからといってだらだら過ごすのではなく、規則正しい生活を心がけましょう!

### 1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

### 好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。