



# 7月分 予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
1(金)	はちみつレモントースト		馬宮産じゃがいものカレーポトフ こんにゃくサラダ	牛乳、豚肉、だいず	かぶ、にんじん、パプリカ、レモン、たまねぎ、キャベツ、サラダこんにゃく、きゅうり	食パン、はちみつ、グラニュー糖、じゃがいも、三温糖、マーガリン、植物油	パイタン、ローリエ、ぶどう酒、食塩、白こしょう、カレー粉、しょうゆ、穀物酢	733 25.1
4(月)	白飯		◆主揚げとなすの味噌炒め 小松菜とわかめのサラダ	牛乳、生揚げ、豚肉、わかめ	にんじん、にら、こまつな、なす、たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、しょうが、きゅうり、ホールコーン	精白米、三温糖、でん粉、植物油、いりごま	しょうゆ、だし、清酒、京桜みそ、西京みそ、穀物酢、一味唐辛子	786 29.1
<b>教科コラボ献立【1年美術：色彩】</b>								
5(火)	◆夏野菜のカラフルガハライス(麦ご飯)		目玉焼き フォー	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、目玉焼き、えび	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン、パプリカ、こまつな、にんじん、にんにく、たまねぎ、たけのこ、なす、根深ねぎ、しょうが	精白米、米粒麦、三温糖、フォー、植物油	清酒、トウバンジャン、しょうゆ、オイスターソース、食塩、白こしょう、チキンガラ、ナンプラー、レッドペッパー	745 36.9
6(水)	原田さんの白飯		さわらのごま風味焼き 磯香和え ピリ辛肉じゃが	牛乳、さわら、豚肉、干しひじき、刻みりのり	こまつな、にんじん、さやいんげん、しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、根深ねぎ、にんにく	精白米、三温糖、じゃがいも、いりごま、植物油	清酒、しょうゆ、コチュジャン、だし	778 33.9
<b>【七夕献立】</b>								
7(木)	冷製肉みそうどん		お重さまコロッケ 七夕ゼリー	牛乳、豚肉、だいず	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、根深ねぎ、しょうが	うどん、植物油、星型コロッケ	めんつゆ、食塩、清酒、京桜みそ、テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、星型寒天、ナタデココ、ソーダゼリーの素	762 27.7
8(金)	馬宮産にんにくのスタミナライス		いわしのカリカリフライ ◆冬瓜のスープ みかんヨーグルト	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、豆腐、いわしのカリカリフライ、みかんヨーグルト	青ピーマン、にんじん、こまつな、にんにく、たまねぎ、しめじ、ホールコーン、とうがん、干ししいたけ	精白米、でん粉、植物油、バター	清酒、黒こしょう、食塩、しょうゆ、チキンガラ、白こしょう	766 27.4
11(月)	キム玉丼(麦ご飯)		◆枝豆とひじきのサラダ ◆ホワイトとうもろこし	牛乳、豚肉、鶏卵、干しひじき	にんじん、にら、しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、はくさいキムチ、根深ねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	精白米、米粒麦、三温糖、でん粉、植物油	しょうゆ、清酒、だし、和風だしの素、穀物酢、食塩	742 31.7
12(火)	黒パン		チキンピカタ フレンチサラダ ポテトチャウダー	牛乳、チキンピカタ、ベーコン、白花豆ペースト	にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ、しめじ、ホールコーン	黒パン、三温糖、じゃがいも、植物油、バター	食塩、白こしょう、穀物酢、コンソメ、ローリエ、チキンガラ、ぶどう酒	806 28.1
<b>開校記念日お祝い献立</b>								
13(水)	ちらし寿司		◆あじの塩竜田揚げ お祝い汁 冷凍みかん	牛乳、えび、錦糸卵、あじの塩竜田揚げ、豆腐、祝いなると	にんじん、さやえんどう、こまつな、干ししいたけ、かんぴょう、れんこん、だいこん、板こんにゃく、根深ねぎ、みかん	精白米、三温糖、じゃがいも、植物油	穀物酢、清酒、しょうゆ、みりん、食塩、だし	720 28.1
<b>★毎月19日は食育の日【郷土料理：沖縄県】</b>								
14(木)	ジュース		いかの黒糖かりん揚げ 沖縄もすくとかわめのスープ	牛乳、豆腐、豚肉、さつまいも揚げ、いか、鶏肉、刻み昆布、わかめ、もすく	こねぎ、にんじん、干ししいたけ、えのきたけ、根深ねぎ	精白米、米粒麦、でん粉、黒砂糖、植物油	清酒、食塩、パイタン、しょうゆ、オイスターソース、みりん、チキンガラ	733 32.9
15(金)	◆夏野菜カレー(麦ご飯)		海藻サラダ セレクトアイス(パニラ・りんご)	牛乳、豚肉、チーズ、海藻ミックス	かぼちゃ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト、なす、たまねぎ、アップルソース、セロリ、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、ホールコーン	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、三温糖、植物油、マーガリン、いりごま	カレー粉、食塩、白こしょう、ボークガラ、ウスターソース、ローリエ、クローブ粉、しょうゆ、穀物酢、パニラアイス、りんごジャベット	945 863 24.6 24.4

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

※1日(金)、8日(金)のじゃがいも・にんにく・たまねぎは、西区の馬宮米部会のみなさんが作られた野菜を使用しています。

※6日(水)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

◆旬の食材メニュー

<p><b>早起き</b></p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p><b>早寝</b></p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p><b>朝ごはん</b></p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>	<p><b>★いよいよ夏休み！有意義な時間を過ごすためには？</b></p> <p>待ちに待った夏休みがやってきますね！夏休みは時間を自由に使える一方で、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると、気力低下、免疫力低下などにつながります。</p> <p>早寝早起きを心がけ、しっかりと朝ごはんを食べ、生活リズムを整えて、元気に楽しく夏を過ごしましょう！</p> <p><b>※2学期の給食は8月29日(月)開始予定です。</b></p>
--	---	--	---