



7月 給食献立表

令和6年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂			
1	月	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 みそ汁 あじのヒリ辛焼き 蓮根と豆のサラダ	とうふ 油揚げ あじ みそ 大豆 まぐろ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	れんこん たまねぎ コーン にんにく しょうが	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	777	31.3	25.4
2	火	○	豚キムチご飯 【カルシウムの多い献立】 春雨スープ 小松菜あえ ストロベリータルト	豚肉 かまぼこ 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが レモン	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	712	26.6	20.2
3	水	○	麦ごはん 【旬の食材:なす】 なすの炒め煮 鶏肉のニンニク醤油焼き ひじきのさっぱりあえ	鶏肉 豚肉 ちくわ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	なす キャベツ きゅうり にんにく コーン りんご 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	806	30.5	24.8
4	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	730	23.2	16.4
5	金	○	セルフバーガー 【食物せんいの多い献立】 (柏型パン 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ) ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 いんげん トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油	821	32.2	29.8
8	月	○	ちらしずし 【七夕の行事食】 魚そうめんのすまし汁 白身魚の天ぷら ほうれん草のごま酢あえ セタゼリー	鶏肉 豆腐 ほき 油揚げ 卵 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう たけのこ キャベツ きぬさや しいたけ たまねぎ	米 砂糖 ふ	油 ごま	813	30.8	25.6
9	火	○	ひじきごはん 【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん レモン醤油ドレッシングサラダ アセロラゼリー	大豆 鶏肉 油揚げ ハム かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ レモン アセロラ	米 麦 うどん 砂糖	油	836	26.1	19.2
10	水	○	麦ごはん 【地産地消:大豆】 肉じゃが 県産大豆の納豆 キャベツとコーンのサラダ	豚肉 納豆 ハム	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	800	27.9	20.6
11	木	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャプチェ	あさり みそ ささみ 卵 豆腐 牛肉 天ぷら	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン キャベツ	米 麦 春雨 砂糖 でんぶ	油 ごま ごま油	770	35.3	17.2
12	金	○	米粉パン 【旬の食材:とうがん】 とうがんスープ 焼きそば バンバンジーサラダ ヨーグルト	豚肉 ささみ 豆腐 ちくわ 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト 青のり	人参	きゅうり 玉ねぎ 白ねぎ とうがん キャベツ もやし 絹さや しょうが きくらげ	パン ちゃんぽん麺 ドレッシング	油	831	41.2	22.3
16	火	○	夏野菜カレーライス(麦ごはん) ナタデココフルーツ 【旬の食材:夏野菜】	豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	なす 枝豆 玉ねぎ にんにく レーズン みかん もも パイン ナタデココ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	780	21.1	15.9
17	水	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 マーホじゃが さばの生姜醤油焼き キャベツの甘酢あえ	豚肉 さば みそ	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	850	31.3	28.0
18	木	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 豚汁 ししゃも(2尾) 切り干しの炒め煮 みかんシャーベット	厚揚げ 豚肉 みそ てんぷら	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	大根 こんにゃく もやし 切り干し大根	米 雑穀 里いも 砂糖	油	769	26.3	17.7
19	金	○	ソフトフランスパン 【世界の料理:フランス】 ポトフ ハニーマスタードチキン フレンチサラダ エクレア	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー 大根	パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	油	837	36.1	37.2
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										基準栄養量		
										795	30.0	22.9
										830	13~20%	20~30%

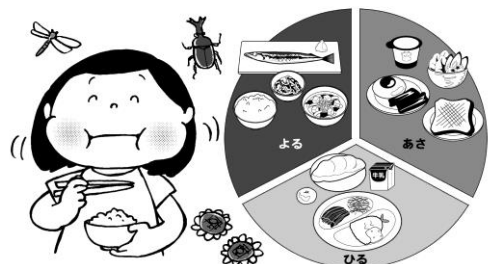
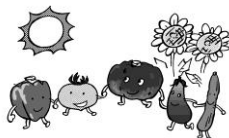
★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は18日実施)

夏野菜を食べて、熱中症を予防しよう！

夏野菜には、熱中症の予防に役立つ水分やカリウムが多く含まれています。

冷たい飲み物やアイスクリームなどを食べ過ぎると、胃腸の働きが悪くなり、夏バテしてしまいます。

暑い夏を元気に過ごすために、夏野菜を積極的にとりましょう。



夏休みも毎日三食バランスの良い食事をとって、元気に過ごしましょう。