

7月献立予定表



今月の目標
・おやつを食べ方について考えよう
・夏の食事について考えよう

様式 9

祇園小学校給食室(清川中学校)

日	曜日	献立		主 な 材 料			栄 養 素 量			
		主食 飲み物	おかず	主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ご飯 牛乳	白花豆コロッケ(ソース) 野菜ソテー	米 でんぷん	油 牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ	827	28.2	25.4	2.2
2	火	食パン 牛乳	野菜かき揚げ カレーうどん ラムネゼリー	パン うどん	油 ゼリー 牛乳 なると	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	757	25.5	24.1	3.4
3	水	ご飯 牛乳	さばスタミナ漬 きんぴら 玉ねぎのみそ汁	米 じゃがいも	油 さとう 牛乳 とり肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん	777	28.7	25.9	2.6
4	木	ご飯 牛乳	星型ハンバーグ セタ汁 セタデザート ☆セタ給食☆	米 ふ	油 さとう 牛乳 豆腐	にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ にんにく レモン	759	29.4	16.3	2.6
5	金	ご飯 牛乳	春巻き チャプチェ チーズ	米 小麦粉 さとう	油 マロニー 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ こまつな 干しいたけ にんにく しょうが	893	24.8	32.2	2.0
8	月	ご飯 牛乳	イカメンチカツ 肉じゃが	米 じゃがいも	油 さとう 牛乳 いか	にんじん たまねぎ グリーンピース	849	26.7	24.2	2.1
9	火	コッペパン 牛乳	オムレツのトマトソースかけ 焼きそば ヨーグルト	パン ちゅうかめん	油 牛乳 ぶた肉 卵 のり ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし	792	29.6	26.6	3.8
10	水	ご飯 牛乳	豚肉の角煮 わかめスープ 冷奴 小袋しょうゆ	米 さとう	油 牛乳 豆腐 ぶた肉 とり肉 なると わかめ	にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが	774	33.5	22.1	3.0
11	木	ご飯 牛乳	焼きぎょうざ(2個) 白マーボー豆腐 青のり小魚	米 でんぷん	油 ごま油 牛乳 豆腐 ぶた肉 青のり かたくちいわし	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	760	30.6	21.3	1.6
12	金	ご飯 牛乳	いわしのかば焼き けんちん汁 枝豆	米 じゃがいも	油 さとう 牛乳 いわし とり肉 豆腐	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ えだまめ	761	31.9	20.4	2.6
15	月	海 の 日								
16	火	ご飯 牛乳	鶏肉のレモンハーブ 木更津市産焼きのり 生揚げのそぼろ煮 ☆食育の日☆	米 さとう	油 でんぷん 牛乳 生揚げ とり肉 のり	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	762	28.5	22.7	2.2
17	水	終 業 式								

※都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	792 kcal	28.9 g 15 %	23.7 g 27 %	2.6 g
中学校基準値	830kcal	13～20%	20～30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質の基準値は摂取エネルギーに占める割合

夏野菜を食べましょう！

夏が旬の野菜は、真っ赤なトマトや緑色のピーマン、黄色いカボチャなど色も鮮やかですね。太陽のエネルギーを浴びて育った野菜は、豊富なビタミン類や水分がたっぷりと含まれています。
また、新鮮な野菜は栄養価も高く、おいしいので、積極的に家でも料理にたくさん取り入れて食べてください。



冷たい物の食べ過ぎに
注意しましょう!!



暑くなると、そうめんやアイスクリームなど冷たい物ばかり食べてしまいます。冷たい物のとりすぎは、胃や腸を冷やしてしまい働きを弱めてしまいます。お腹が痛くなったり、体がだるくなったりと、体調が悪くなってしまいます。冷たい物は、おいしくてつい食べ過ぎてしまいます。気をつけて食べましょう。



給食食材産地情報一覧については、こちらから



※7月期の給食費の振替日は、7月3日(水)です。(前日までに振替口座への入金をお願いします。)