



# 7月給食献立表



令和3年 給食回数 全13回

曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 木	くろロールパン 牛乳	じゃがいものチーズ焼き ラタトゥイユ オレンジ 	牛乳 ベーコン チーズウインナー	パセリ にんにく 玉ねぎ なす トマト スッキーニ オレンジ	くろロールパン じゃがいも あぶら オリーブ油	
2 金	ごはん 牛乳	海鮮はんぺん 生揚げの中華煮 三つ葉とささみの甘酢和え	牛乳 海鮮はんぺん 冷凍生揚げ 豚肉 うずら卵 鶏肉	玉ねぎ ビーマン にんじん たけのこ しょうが きくらげ みつば もやし	ごはん あぶら 片栗粉 ごま油 砂糖	
5 月	ごはん 牛乳	名古屋コーチンの照り焼き丼 きゅうりの香り漬け かきたま汁	牛乳 鶏肉 名古屋コーチン 昆布 卵 かまぼこ 豆腐 こんぶ	きゅうり 大根 ねぎ にんじん	ごはん あぶら 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	<b>地元応援給食 (名古屋コーチン)</b>
6 火	麦ごはん 牛乳	福神和え くす餅ボンチ ドライカレー	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが 福神漬 キャベツ きゅうり みかん もも	麦ご飯 麦ごはん あぶら カレールウ くすもち 砂糖	
7 水	ごはん 牛乳	星のコロッケ 天の川サラダ オクラのスーフ	牛乳 ハム チーズ	オクラ にんじん 白菜 コーン マッシュルーム	ごはん コロッケ あぶら スパゲティ ドレッシング	 <b>七夕給食</b>
8 木	ごはん 牛乳	しらすと大豆のごまがらめ ひじきのサラダ スタミナ団子汁	牛乳 しらす干し 大豆 ひじき 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜キムチ えのきたけ ねぎ	ごはん 片栗粉 あぶら ごま 砂糖 もち	<b>地元応援給食 (碧南市産しらす)</b>
9 金	ソフトめん 牛乳	ゴーヤチャンプル フルーツ杏仁 沖縄そば 	牛乳 かまぼこ 豚肉 生揚げ 卵 かつお節 杏仁ゼリー	たけのこ にんじん もやし ねぎ にがうり ハイナップル 莓	ソフトめん 砂糖 ごま油	 <b>郷土料理の日 ~沖縄県~</b>
12 月	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 野菜の昆布和え 揚げじゃがのきんぴら	牛乳 いわし 塩昆布 豚肉 はんぺん	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース	ごはん じゃがいも あぶら 砂糖	<b>おさかな チャレンジデー</b>
13 火	ごはん 牛乳	春巻き チャプチェ 八宝湯 	牛乳 春巻き 豚肉 えび いか うずら卵	にんじん ビーマン なら にんにく 白菜 小松菜 干しいだけ	ごはん あぶら 春雨 砂糖 ごま油 ごま	
14 水	ごはん 牛乳	名古屋コーチンとじゃがいもの のり塩風味 みょうがの味噌汁 冷凍みかん	牛乳 なごやコーチン 青のり 生揚げ わかめ みそ	しょうが たけのこ みょうが えのきたけ ねぎ 冷凍みかん みかん	ごはん 片栗粉 じゃがいも あぶら	<b>地元応援給食 (名古屋コーチン)</b>
15 木	ミルクロールパン 牛乳	アルファベットスープ ツナサラダ 大きなカルピスゼリー	牛乳 ベーコン まぐろ油漬け カルピス ゼリーのもと	にんじん セロリー 玉ねぎ パセリ トマト キャベツ 小松菜 コーン もも ハイナップル	ミルクロールパン マカロニ 砂糖 あぶら	
16 金	鶏ごはん 牛乳	いかフライのレモン煮 みつばのお吸い物 じゃがいものなっぺ和え	牛乳 鶏肉 いかフライ 豆腐 かまぼこ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく レモン 白菜 みつば 菜めしふりかけ	アルファ化米 もち米 砂糖 あぶら ぶ じゃがいも パター	
19 月	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮 お豆のころころサラダ 冬瓜のくす汁 セレクトデザート	牛乳 かつおのおかか 大豆 えびしんじょ こんぶ アイスクリーム	枝豆 とうがん にんじん ねぎ 干しいだけ	ごはん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ゼリー シャーベット	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)

エネルギー609kcal、たんぱく質16.7%、脂質29.4%

## 夏を元気に過ごすための「夏バテ対策」

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。