

7月給食献立表

令和6年 給食回数 全13回

弥富北中学校

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 月 ごはん 牛乳 枝豆コロッケ ひじきの炒め煮 スタミナ団子汁	牛乳 ひじき ツナ 豚肉 白みそ	枝豆コロッケ(枝豆) にんじん とうもろこし 玉ねぎ 白菜キムチ えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 枝豆コロッケ(じゃがいも) 油 油 砂糖 もち	
2 火 梅じゃこごはん 牛乳 あじフライ おかか和え あおさ汁	しらす干し 牛乳 あじフライ(あじ) かつお節 豆腐 豆みそ 白みそ あおさ	梅 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	ごはん 油 砂糖	
3 水 ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 八宝菜 寒天サラダ	牛乳 コーンしゅうまい(すりみ) 豚肉 えび うずら卵 寒天 ハム	コーンしゅうまい(とうもろこし) 白菜 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油	
4 木 クロスロールパン 牛乳 鱈のハーブ焼き なすとひき肉のペンネ かぼちゃサラダ	牛乳 さわら 豚肉 ハム	にんにく バジル 玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく かぼちゃ 枝豆 とうもろこし	クロスロールパン オリーブ油 ペンネ 油 砂糖 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	
5 金 ごはん 牛乳 お星さまハンバーグ キャベツの香り漬け 天の川汁 七夕デザート	牛乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉) かまぼこ	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ きゅうり にんじん 白菜 干しいたけ オクラ	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油 そうめん 七夕ゼリー	 
8 月 ごはん 牛乳 さばの八丁みそ煮 十六ささげのごま和え 肉じゃが	牛乳 さばの八丁みそ煮(さば 豆みそ) 豚肉	じゅうろくささげ もやし 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖	
9 火 ごはん 牛乳 なすみそメンチカツ ツナサラダ 冬瓜汁 冷凍みかん	牛乳 なすみそメンチカツ(豚肉 豆みそ) ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ 冷凍みかん	なすみそメンチカツ(なす) キャベツ チンゲンサイ とうもろこし とうがん にんじん みつば 冷凍みかん みかん	ごはん 油 砂糖 片栗粉	  愛・地産給食 冬瓜 チンゲンサイ
10 水 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう 湯葉とみつばのすまし汁	牛乳 いわしの梅煮(いわし) 豚肉 はんぺん 湯葉 豆腐 かまぼこ	いわしの梅煮(梅) ごぼう にんじん こんにゃく 白菜 みつば	ごはん ごま 砂糖 油	 お魚 チャレンジデー いわし
11 木 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ 夏野菜入り豚汁	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 油揚げ 豆みそ 白みそ	レモン きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう とうもろこし なす トマト	ごはん 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	 
12 金 中華めん 牛乳 ソーキそばの汁 豚肉の甘辛煮 にんじんしりしり 冷凍パイ	牛乳 かまぼこ 豚肉 ツナ 生揚げ 卵 かつお節 冷凍パイ	もやし 白菜 ねぎ しょうが にんじん 冷凍パイ	中華めん 砂糖 砂糖 油	 郷土料理の日 沖縄県
16 火 キムタクごはん 牛乳 春巻き 切り干し大根サラダ わかめスープ	豚肉 牛乳 春巻き(豚肉) わかめ	白菜キムチ つぼ漬け 春巻き(キャベツ もやし) 切り干し大根 きゅうり 枝豆 にんじん 大根 たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 油 砂糖 ごま ごま油	
17 水 ごはん 牛乳 まぐろのマリアナソース 赤しそ和え 沢煮椀	牛乳 まぐろ 大豆 豚肉	キャベツ きゅうり 赤しそ たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ	ごはん 片栗粉 油 砂糖	
18 木 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神和え セレクトアイス	牛乳 鶏肉	かぼちゃ なす トマト ピーマン ズッキーニ 玉ねぎ にんにく しょうが 福神漬 キャベツ きゅうり	麦ごはん 油 カレールウ シャーベット アイスクリーム	 セレクト給食

※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747kcal、たんぱく質16.3%、脂質25.8%

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。