






2023年

# 7月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7 七夕献立
 <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 洋風おでん</li> <li>○ 茎わかめの炒め煮</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 焼きそば</li> <li>スパゲティ</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの</li> <li>おろしポン酢かけ</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 星形コロッケ</li> <li>● ひじきの洋風煮</li> <li>◎ 七夕にゅうめん汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ミニウイナー</li> <li>厚揚げ じゃがいも 人参</li> <li>こんにゃく 玉ねぎ カレー粉</li> <li>チキンコンソメ 濃しょうゆ</li> <li>油 塩 こしょう</li> <li>○ 豚肉 茎わかめ 人参 酒</li> <li>玉ねぎ 油 ごま油 砂糖</li> <li>濃しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ スパゲティ 豚肉 人参</li> <li>ピーマン キャベツ 玉ねぎ</li> <li>ウスターソース 油 塩</li> <li>とんかつソース こしょう</li> <li>○ とうもろこし 人参 もやし</li> <li>きゅうり ねり梅 ごま油</li> <li>淡しょうゆ 酢 砂糖</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 塩 おろし大根</li> <li>砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ</li> <li>酢 みりん でんぷん</li> <li>◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐</li> <li>人参 青ねぎ ごぼう</li> <li>もやし 油 削り節</li> <li>信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 いか うすら卵 人参</li> <li>チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ</li> <li>たけのこ 土しょうが 油</li> <li>ごま油 中華スープ</li> <li>淡しょうゆ でんぷん</li> <li>塩 こしょう</li> <li>○ ちくわ 白ごま ごま油</li> <li>砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 星形コロッケ 油 砂糖</li> <li>ウスターソース</li> <li>● ひじき ベーコン 人参</li> <li>とうもろこし 油</li> <li>チキンコンソメ 濃しょうゆ</li> <li>砂糖 みりん</li> <li>◎ そつめん 星形かまぼこ</li> <li>うすあげ 人参 青ねぎ</li> <li>玉ねぎ 淡しょうゆ</li> <li>削り節 だし昆布</li> </ul>
10	11	12	13	14
 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げぎょうざの</li> <li>酢しょうゆかけ</li> <li>◎ マーボー春雨</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ コーンポタージュ</li> <li>○ ツナごぼう炒め</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ジューシー</li> <li>◎ 中華スープ</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 切り干し大根の</li> <li>レモンマリネ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの</li> <li>甘みそがけ</li> <li>◎ 野菜いっぱい</li> <li>スープ</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ぎょうざ 油 ごま油</li> <li>砂糖 酢 濃しょうゆ</li> <li>◎ 豚肉 春雨 人参 青ねぎ</li> <li>たけのこ キャベツ にんにく</li> <li>土しょうが 干しいたけ 油</li> <li>ごま油 中華スープ 砂糖</li> <li>濃しょうゆ トウバンジャン</li> <li>オイスターソース 塩</li> <li>こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参</li> <li>とうもろこし 玉ねぎ</li> <li>クリームコーン パセリ</li> <li>チキンコンソメ 油 牛乳</li> <li>バター 小麦粉 生クリーム</li> <li>粉チーズ 塩 こしょう</li> <li>スキムミルク</li> <li>○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ</li> <li>ごぼう 油 濃しょうゆ</li> <li>砂糖 みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米 アルファ化もち米</li> <li>豚バラ肉 人参 枝豆</li> <li>糸昆布 干しいたけ 油</li> <li>削り節 淡しょうゆ</li> <li>みりん 酒</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 人参 たら</li> <li>キャベツ もやし 油</li> <li>ごま油 鶏ガラスープ</li> <li>淡しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 じゃがいも 人参</li> <li>玉ねぎ カレールー 油</li> <li>ケチャップ ローリエ</li> <li>塩 こしょう</li> <li>○ ささみ油漬 人参 油</li> <li>切り干し大根 レモン果汁</li> <li>酢 みりん 淡しょうゆ</li> <li>砂糖 塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら 砂糖 みりん</li> <li>信州みそ 白みそ</li> <li>◎ 豚肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ</li> <li>キャベツ 土しょうが 油</li> <li>削り節 淡しょうゆ</li> <li>塩 酒</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>
17	18	19 食育献立(三重県)	20	
<h2>海の日</h2>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの</li> <li>バーベキューソース</li> <li>◎ ミネストローネ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ とんてき丼</li> <li>● (ソテーキャベツ)</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>	<h2>終業式</h2>	<h2>夏休み</h2>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 角切りホキ 塩 でんぷん</li> <li>濃しょうゆ 酒 砂糖</li> <li>土しょうが にんにく</li> <li>玉ねぎ りんご 油</li> <li>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも</li> <li>トマト水煮 人参 パセリ</li> <li>玉ねぎ キャベツ にんにく</li> <li>チキンコンソメ 油 塩</li> <li>こしょう ローリエ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉 にんにく 油 みりん</li> <li>ウスターソース 塩 こしょう</li> <li>でんぷん</li> <li>● キャベツ 油 塩 こしょう</li> <li>◎ うすあげ じゃがいも 人参</li> <li>青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ</li> <li>煮干し 信州みそ</li> </ul>		

	エネルギー	たんぱく質	脂肪(1割)	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
7月栄養価平均値	628	15.5	29.4	316	74	1.7	2.8	385	0.50	0.56	19	2.1	3.4
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

※7月は、減量ご飯のため、通常よりもエネルギーが低くなっています。

## 減量ごはんのお知らせ

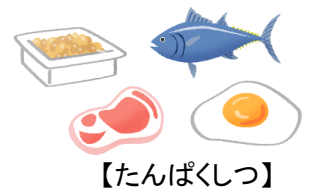
夏は、気温や湿度が上がるため、食欲が落ちる児童が多くなる季節です。学校給食でも、ご飯の残量がとても多くなるので、一人あたり10gのお米（約23gのご飯）を減らして提供します。

食欲がなくなる季節だからこそ、一回一回の食事が、成長期の子どものにとって、とても大切です。

体調に合わせて、給食を残さず食べて、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。



## 夏ばて予防



【たんぱく質】

食欲がないからといって、食べやすいものばかりを食べていると栄養が偏り、夏ばてを悪化させてしまいます。たんぱく質（肉や魚、大豆製品、牛乳など）、ビタミンB1（豚肉やうなぎ）、ビタミンC（野菜や果物）を積極的に取り入れながら、少量でもバランスの良い食事を心がけて、夏ばてを予防しましょう。



【ビタミンB1】



【ビタミンC】