



2020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。



7月7日は「七夕」です。

七夕まつわの伝説に、織姫ひこ星の話があります。みなさんもよく知っていますね。
 七夕の伝説は中国から伝わったもので、中国では、7月7日に「素餅（さくべい）」という小麦料理を食べると1年間、無病息災で過ごせると言い伝えられていました。やがて、日本では「そうめん」を食べるように変化したといわれています。また、天の川や細い糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるとい説もあります。6日の給食は、天の川に見立てたそうめんを使ったにゅうめん汁、7日は七夕にちなんで星形コロッケが登場します。

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">夏ばて予防</div>  体がだるい、やる気がでない、食欲がないという夏ばての症状は、体の中のエネルギーが不完全燃焼をおこし、疲労物質がたまることが原因です。 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、夏ばてを悪化させます。 食欲がない時の食事は、量より質が大事！！ 消化のよいたんぱく質（卵、脂身の少ない肉、白身魚、牛乳など）と、野菜や果物、海藻類を、少量ずつでも偏りなく摂るようにしましょう。	減量ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ◎ 茎わかめの炒め煮	コッパン ◎ なすの和風スパゲティ ◎ 梅ドレサラダ △ ココアクリーム	減量ごはん ◎ ホキのユーリンチー風 ◎ 中華スープ △ 味付けのり	
	◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん ◎ 鶏肉 人参 茎わかめ 油 玉ねぎ 酒 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう	◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 なす キャベツ 玉ねぎ にんにく 油 オリーブ油 塩 白ワイン 淡しょうゆ こしょう ◎ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ ココアクリーム	◎ 衣付きホキ 油 白ねぎ 土しょうが にんにく ごま油 砂糖 みりん 酢 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ 味付けのり	
6 ◎ さわらの照り焼き ◎ にゅうめん汁 減量ごはん	7 七夕献立 ◎ 星形コロッケ ◎ ラタトゥーユ オリーブパン	8 ◎ 関東煮 ◎ おぼろごはん 減量ごはん	9 ◎ 肉ごぼううどん ◎ チンゲン菜のオイスター炒め △ きなこクリーム 食パン	10 ◎ ジューシー ◎ けんちん汁 ☆ ヨーグルト アルファ化米
◎ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	◎ 星形コロッケ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 鶏肉 人参 トマト水煮缶 なす 玉ねぎ バジル スッキーニ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう	◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん 刻みのり（小袋）	◎ 干うどん 牛肉 青ねぎ 人参 ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 オイスターソース 塩 こしょう △ きなこクリーム	◎ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 枝豆 糸昆布 人参 干しいたけ 削り節 油 淡しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 青ねぎ 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ☆ ヨーグルト
13 ◎ 高野のミート丼 ◎ 野菜スープ 減量ごはん	14 ◎ ラーメン ◎ 五目豆 △ いちごジャム コッパン	15 ◎ さばの おろしポン酢かけ ◎ 田舎汁 減量ごはん	16 ◎ マーボー春雨 ◎ 揚げぎょうざ コッパン	17 ◎ カレーライス ◎ きゅうりと ささみのサラダ ☆ 夏みかんゼリー 減量ごはん
◎ 豚肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 テンメンジャン 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん 塩 こしょう ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ チキンコンソメ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ローリエ	◎ 干中華麺 豚肉 人参 たら キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ◎ 鶏肉 味付乾燥大豆 人参 たけのこ こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ いちごジャム	◎ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 酢 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 煮干し 信州みそ	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ にんにく 土しょうが 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう ◎ ぎょうざ 油	◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ◎ ささみ油漬け もやし きゅうり 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ 夏みかんゼリー

※7月20日以降の献立については、後日お知らせします。

減量ごはんのお知らせ

夏は、気温や湿度も上がり、食欲もダウンします。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）を減量しています。食欲がなくなる季節だからこそ、一回一回の食事が、成長期のみなさんにとって大切です。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

きゅうり（17日）

最近では一年中食べられますが、本来は夏が旬の野菜。

サラダや、酢の物によく登場

しますね。今月はきゅうりを ささみやもやしと一緒に



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質100g中 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
7月栄養価平均値	632	15.5	29.4	323	75	1.8	2.7	324	0.48	0.57	19	2.3	3.1
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	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。



2020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。



7月7日は「七夕」です。

七夕まつわる伝説に、織姫ひこ星の話があります。みなさんもよく知っていますね。
七夕の伝説は中国から伝わったもので、中国では、7月7日に「索餅（さくべい）」という小麦料理を食べると1年間、無病息災で過ごせると言い伝えられていました。やがて、日本では「そうめん」を食べるように変化したといわれています。また、天の川や細い糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるとい説もあります。6日の給食は、天の川に見立てたそうめんを使ったにゅうめん汁、7日は七夕にちなんで星形コロッケが登場します。

月	火	水	木	金
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">夏ばて予防</div>  体がだるい、やる気がでない、食欲がないという夏ばての症状は、体の中のエネルギーが不完全燃焼をおこし、疲労物質がたまるのが原因です。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、夏ばてを悪化させます。食欲がない時の食事は、量より質が大事！！消化のよいたんぱく質（卵、脂身の少ない肉、白身魚、牛乳など）と、野菜や果物、海藻類を、少量ずつでも偏りなく摂るようにしましょう。	◎ 厚揚げの中華煮 ◎ 茎わかめの炒め煮 減量ごはん	◎ なすの和風スパゲティ ◎ 梅ドレサラダ △ ココアクリーム コッパン	◎ ホキのユーリンチー風 ◎ 中華スープ △ 味付けのり 減量ごはん	
	◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん ◎ 鶏肉 人参 茎わかめ 油 玉ねぎ 酒 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう	◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 なす キャベツ 玉ねぎ にんにく 油 オリーブ油 塩 白ワイン 淡しょうゆ こしょう ◎ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ ココアクリーム	◎ 衣付きホキ 油 白ねぎ 土しょうが にんにく ごま油 砂糖 みりん 酢 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ 味付けのり	
◎ さわらの照り焼き ◎ にゅうめん汁 ☆ レモンゼリー 減量ごはん	◎ 星形コロッケ ◎ ラタトゥーユ オーファン	◎ 関東煮 ◎ おぼろごはん 減量ごはん	◎ 肉ごぼううどん ◎ チンゲン菜のオイスター炒め △ きなこクリーム 食パン	□ ジューシー ◎ けんちん汁 ◎ バジルポテト ☆ ヨーグルト アルファ化米
◎ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ☆ レモンゼリー	◎ 星形コロッケ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 鶏肉 人参 トマト水煮缶 なす 玉ねぎ バジル スッキーニ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう	◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん 刻みのり（小袋）	◎ 干うどん 牛肉 青ねぎ 人参 ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 オイスターソース 塩 こしょう △ きなこクリーム	□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 枝豆 糸昆布 人参 干しいたけ 削り節 油 淡しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 青ねぎ 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ◎ じゃがいも バジル 塩 こしょう ☆ ヨーグルト
◎ 高野のミート丼 ◎ 野菜スープ 減量ごはん	◎ ラーメン ◎ 五目豆 △ いちごジャム コッパン	◎ さばの おろしポン酢かけ ◎ 田舎汁 減量ごはん	◎ マーボー春雨 ◎ 揚げぎょうざ ココア食パン	◎ カレーライス ◎ きゅうりと ささみのサラダ ☆ 夏みかんゼリー 減量ごはん
◎ 豚肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 テンメンジャン 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ごま油 でんぷん 塩 こしょう ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ チキンコンソメ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ローリエ	◎ 干中華麺 豚肉 人参 たら 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ◎ 鶏肉 味付乾燥大豆 人参 たけのこ こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ いちごジャム	◎ さば 塩 おろし大根 砂糖 ゆず果汁 酢 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 煮干し 信州みそ	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ にんにく 土しょうが 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう ◎ ぎょうざ 油	◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ◎ ささみ油漬け もやし きゅうり 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ 夏みかんゼリー

※7月20日以降の献立については、後日お知らせします。

減量ごはんのお知らせ

夏は、気温や湿度も上がり、食欲もダウンします。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）を減量しています。食欲がなくなる季節だからこそ、一回一回の食事が、成長期のみなさんにとって大切です。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！！



きゅうり（17日）

最近では一年中食べられますが、本来は夏が旬の野菜です。

サラダや、酢の物によく

使われます。今月はきゅうり

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
7月栄養価平均値	811	15.8	25.8	344	93	2.4	3.5	396	0.62	0.65	27	3.0	4.0
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5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。