



# 7月予定献立表

7月の給食目標  
給食時間を守ろう

日	授業	牛乳	地産地消の食材	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	通常	○	小松菜	麦ご飯 塩昆布入り手作りふりかけ いかのごまがらめ 糸寒天のサラダ きのこのとろとろ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 いか もずく	米 押麦 白ごま(いり) 三温糖 でん粉 上白糖 サラダ油 ごま油	しょうが 糸寒天 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 なめこ ぶなしめじ えのきたけ こまつな	754 kcal 30.8 g
3火	通常	○	とうもろこし	ジャージャー麺 東京都産蒸しとうもろこし 大玉すいか	豚ひき肉 大豆 赤みそ 牛乳	蒸し中華めん ごま油 上白糖 でん粉	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 たけのこ にんじん にら とうもろこし すいか	797 kcal 30.5 g
4水	通常	○	小松菜	豚キムチ丼 豆腐と青菜のスープ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 押麦 ごま油 白ごま(いり)	にんにく しょうが 玉葱 はくさい はくさいキムチ にんじん にら もやし こまつな 冷凍みかん	773 kcal 33.1 g
5木	通常	○	小松菜	七夕ちらし 七夕汁 星空ゼリー	凍り豆腐 むきえび 鶏卵 刻みのり 牛乳 なると 油揚げ 粉寒天	米 三温糖 サラダ油 白ごま(いり) そうめん 上白糖	かんぴょう にんじん 干し椎茸 さやえんどう 長ねぎ こまつな ぶどうジュース パイン缶	767 kcal 30.2 g
6金	通常	○	小松菜	はちみつレモントースト ポークビーンズ ひよこ豆のサラダ	牛乳 いんげんまめ ベーコン 豚肉 生クリーム 粉チーズ ひよこまめ	食パン はちみつ 有塩バター サラダ油 じゃがいも 三温糖	レモン果汁 玉葱 にんにく にんじん ホールトマト缶 パセリ こまつな キャベツ	780 kcal 29.4 g
9月	45分授業	○	じゃがいも 玉葱 小松菜	鮭・卵入り野沢菜チャーハン じゃがいものごま和え 坦々スープ	鮭 鶏卵 牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも 白ごま(すり) 練りごま	しょうが 長ねぎ のざわな にんじん きゅうり もやし さやいんげん にんにく 玉葱 はくさいキムチ こまつな	769 kcal 31.5 g
10火	通常	○	玉葱・なす じゃがいも えだまめ	夏野菜のカレーライス 東京都産ゆで枝豆 大玉すいか	豚肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 薄力粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん なす ピーマン ズッキーニ えだまめ すいか	878 kcal 28.0 g
11水	通常	○		高野豆腐のそぼろかけご飯 水菜と切干のハリハリ漬 水ようかん	豚ひき肉 凍り豆腐 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 押麦 サラダ油 上白糖	しょうが 玉葱 長ねぎ にんじん グリンピース みずな 切干しだいこん レモン果汁	851 kcal 30.3 g
12木	通常	○	小松菜	ごまご飯 サバのおろしダレかけ 七菜きんぴら 呉汁	牛乳 さば 豚肉 くきわかめ 大豆 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	米 押麦 白ごま(いり) 黒ごま(いり) 上白糖 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こまつな	788 kcal 36.9 g
13金	通常	○		ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ サーターアンダギー	豚肉 刻み昆布 牛乳 押し豆腐 鶏卵 糸けずり もずく	米 もち米 サラダ油 白ごま(いり) ごま油 薄力粉 三温糖 粉糖 有塩バター 黒砂糖	こねぎ にがうり にんじん えのきたけ	829 kcal 35.5 g
16月	海の日							
17火	45分授業	○	小松菜	麦ご飯 若鶏のバーベキューソース焼き カラフルサラダ ABCスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 いんげんまめ ベーコン	米 押麦 上白糖 サラダ油 オリーブ油 ABCマカロニ	しょうが にんにく 長ねぎ りんご キャベツ ピーマン 赤ピーマン ホールコーン きゅうり レモン果汁 玉葱 にんじん はくさい もやし こまつな 冷凍みかん	752 kcal 28.9 g
18水	通常	○		ナン キーマカレー グリーンサラダ	牛乳 大豆 豚ひき肉	ナン サラダ油 薄力粉 三温糖 上白糖	なす しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	754 kcal 32.0 g
19木	通常	○	小松菜	わかめご飯 ししゃものパリパリ揚げ ごま和え 冬瓜のみそ汁	炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも 油揚げ 白みそ	米 はるまきの皮 薄力粉 上白糖 三温糖 白ごま(いり・すり)	こまつな もやし にんじん とうがん 玉葱 しょうが 長ねぎ	784 kcal 30.0 g
20金	通常	○	小松菜	タコライス 卵スープ パイナップル	豚ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 押麦 サラダ油 でん粉	玉葱 にんじん えだまめ にんにく パセリ はくさい こまつな パインアップル	810 kcal 32.5 g

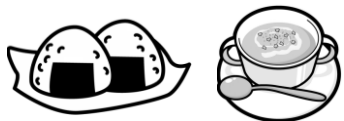
- \* 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- \* 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。
- 6日(金)は、1年生のみ12:00~給食です。(職場訪問のため)
- 2年生は職場体験のため、9日(月)~13日(金)は給食はありません。

## 間食の取り方

みなさんはいつ、どんな時に間食をしているのでしょうか。  
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるためにとても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、  
間食は量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気を付けましょう。

各自の生活パターンに合わせた取り方を

塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時  
お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりや  
サンドイッチ、野菜スープなどが  
おすすめです。



スポーツをしている人  
牛乳やヨーグルトなどの乳製品、  
果物を取り、不足しがちな  
カルシウムやビタミンなどの  
栄養を補うようにしましょう。

