



# 7月のこんだてひょう(使用食品表)

☆ 献立や食材は都合により変更になる可能性があります。ご了承ください。

☆ ○数字は、個数を表しています。



※ 牛乳は赤の食品(ミネラルです)。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 おもに体をつくる		主な材料 黄の仲間 おもにエネルギーのもとになる		緑の仲間 おもに体の調子を整える		1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	ミネラル(無機質)	炭水化物	脂肪	ビタミン		
1 金	ごはん	○			米 強化米				670 kcal
	ぶたキムチどんのぐ		豚肉		こんにゃく さとう でん粉	米ぬか油	にんじん にら	にんにく しょうが キムチ たけのこ 玉ねぎ しいたけ	27.2 g
	たくあんのちゅうかあえ		油揚げ すりみそ			ごま油 ごま	にんじん こまつな	たくあん もやし きゅうり	21.1 g
	じゃがいもとたまねぎのみそしる			じゃがいも			ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ	2.4 g
	ル・レクチェコンポート			さとう				ル・レクチェ	
4 月	コーンピラフ	○			米 強化米	米ぬか油	にんじん とうもろこし	玉ねぎ	638 kcal
	アジのチーズサンドフライ		あじ チーズ		パン粉 小麦粉	米ぬか油			24.2 g
	アーモンドキャベツ					アーモンド		キャベツ きゅうり	26.0 g
	ミネストローネ		ベーコン 大豆		マカロニ	米ぬか油 ブラウンルウ	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	2.9 g
5 火	ごはん	○			米 強化米				581 kcal
	いかのピリからやき		いか		さとう				27.6 g
	ひじきのうめサラダ			ひじき	さとう	米ぬか油	にんじん	キャベツ きゅうり 梅干し	16.1 g
	にくじゃが		豚肉	じゃがいも しらたき さとう	米ぬか油	にんじん さやえんどう	しょうが 玉ねぎ	1.9 g	
6 水	えだまめごはん	○			米 強化米	ごま		えだまめ	631 kcal
	とりにくのレモンしょうゆがらめ		鶏肉	さとう でん粉	米ぬか油		レモン しょうが	27.3 g	
	ふうみづけ			さとう				キャベツ きゅうり しょうが	25.2 g
	みそけんちんじる		豚肉 木綿豆腐 すりみそ 大豆	じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	にんじん	だいごん しょうが 長ねぎ	2.5 g	
7 木	ちらしずし	○	油揚げ		米 強化米		にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	547 kcal
	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆	さとう でん粉 じゃがいも			玉ねぎ	21.5 g	
	ケチャップソース			こんにゃく さとう	ごま油	にんじん	もやし きゅうり	15.9 g	
	こんにゃくサラダ			ふ はるさめ		にんじん	えのきたけ	2.1 g	
	たなばたじる		鶏肉						
8 金	ゆでうどん	○			ゆでうどん				627 kcal
	もち入りいなり		油揚げ	もち さとう でん粉					22.8 g
	ほうれんそうのごまびたし			さとう	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	だいずもやし	11.3 g	
	ごもくじる		厚揚げ 鶏肉				にんじん	しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ えのきたけ しいたけ	2.1 g
	ドリンクヨーグルト			ドリンクヨーグルト					
11 月	ごはん	○			米 強化米				673 kcal
	なつやさいマーボーどんのぐ		豚ひき肉 大豆 すりみそ 豆腐	さとう でん粉	米ぬか油	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが しいたけ たけのこ なす 長ねぎ	26.9 g	
	コーンシュウマイ		魚肉すり身 大豆 豆腐	でん粉 小麦粉 さとう パン粉	豚脂		とうもろこし 玉ねぎ	21.2 g	
	もやしのナムル			さとう	ごま油 ごま	こまつな にんじん	もやし	1.9 g	
	れいとうみかん							冷凍みかん	
12 火	ごはん	○			米 強化米				563 kcal
	とりにくのアップルジンジャーやき		鶏肉				リンゴジャム しょうが	22.9 g	
	コーン入りおひたし						ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン	18.4 g
	ビーフンスープ		ベーコン	ビーフン	ごま油	にんじん こまつな	にんにく もやし メンマ 長ねぎ	1.9 g	
13 水	ごはん	○			米 強化米				569 kcal
	いわしのしょうがに		いわし	さとう でん粉			しょうが	24.1 g	
	ソースきんぴら		豚肉	しらたき	米ぬか油 ごま油 アーモンド	にんじん 青ピーマン	ごぼう	16.5 g	
	じゃがいもとわかめのみそしる		油揚げ すりみそ 大豆	わかめ	じゃがいも 星形麩		えのきたけ 長ねぎ	1.9 g	
	のりのつくだに			のり	さとう				

日	献立名	牛乳	主な材料				1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			赤の仲間 おもに体をつくる		黄の仲間 おもにエネルギーのもとになる			緑の仲間 おもに体の調子を整える	
			たんぱく質	ミネラル(無機質)	炭水化物	脂肪		ビタミン	
14 木	ロールきじコッペパン	○			ロールきじコッペパン		653 kcal		
	ポテトいり		たまご	チーズ	じゃがいも さとう	油		25.8 g	
	チーズオムレツ		ベーコン	牛乳	でん粉				
	ラタトゥイユ		ベーコン		さとう	オリーブ油	トマト かぼちゃ さやいんげん	にんにく なす ズッキーニ	27.0 g
キャロットスープ		鶏肉 いんげん豆 豆乳		じゃがいも	米ぬか油 ホワइटルウ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	2.9 g		
15 金	ごはん	○			米 強化米		672 kcal		
	ハヤシルウ		豚肉		じゃがいも さとう	米ぬか油 米粉ハヤシ ルウ ブラウンルウ	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	19.8 g
	フルーツのゼリーあえ		ゼラチン					パイナップル みかん	19.1 g
	チーズ			チーズ					2.9 g
19 火	うめこぶごはん	○		こんぶ	米 強化米		569 kcal		
	カレイのたつたあげ		カレイ		でん粉	米ぬか油		しょうが	25.3 g
	ほうれんそうのごまあえ				さとう	白すりごま	ほうれんそう にんじん	もやし	17.5 g
	とうがんいりりのっぺ		鶏肉		こんにゃく さとう		にんじん オクラ	しいたけ ごぼう たけのこ とうがん	2.2 g
	りんごゼリー		ゼラチン		さとう			りんご	
20 水	ごはん	○			米 強化米		566 kcal		
	あつあげのいためもの		豚ひき肉 厚揚げ すりみそ		さとう	米ぬか油	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう 玉ねぎ	20.5 g
	きゅうりのピリからあえ				さとう	ごま油 ごま		きゅうり キャベツ	16.7 g
	なつやさいじる		すりみそ		じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	にんじん かぼちゃ	なす 玉ねぎ	1.5 g
21 木	ごはん	○			米 強化米		681 kcal		
	えだまめコロッケ		大豆		じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	米ぬか油		えだまめ	21.2 g
	ピーフンのいためもの				ピーフン さとう	米ぬか油	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ きくらげ キャベツ	28.1 g
	オクラとぶたバラの ピリからスープ		豚肉 厚揚げ			ごま油	にんじん オクラ	長ねぎ 玉ねぎ	1.9 g
22 金	ごはん	○			米 強化米		599 kcal		
	なつやさいカレー		豚肉	チーズ		米ぬか油 米粉カレールウ カレールウ	かぼちゃ にんじん ト マト	しょうが にんにく なす 玉ねぎ えだまめ	19.7 g
	かいそうサラダ			わかめ プチマリン	さとう	ごま ごま油		キャベツ きゅうり コーン	18.7 g
	セレクトデザート ・バニラアイス ・レモンシャーベット ・みかんシャーベット ・りんごシャーベット		卵黄(バニラアイス)	練乳 スキムミルク (バニラアイス)	さとう 水あめ	バター(バニラアイス)		レモン(レモンシャー ベット) みかん(みかんシャー ベット) りんご(りんごシャー ベット)	2.3 g



### 熱中症予防

### 4つのポイント



<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材 『食』の探究と社会への広がり』

夏休み明けは 8月30日(火)から給食開始となります。