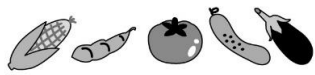


令和6年7月 学校給食献立表

日付	献立名	主な材料名			熱量 (kcal)
		ちにくほね 血や肉・骨をつくる	ちからねつ 力や熱のもとになる	からだちようし 体の調子をととのえる	
1 (月)	牛乳 ごはん ホキフライ グリーンサラダ 1食マヨネーズ 豆腐とわかめのみそ汁 アセロラゼリー	ホキ とうふ わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おぎ パンこ こおぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ さとう	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ アセロラ	しょうがくぶ 小学部 608 ちゅうこう 中・高 751
	2 (火)	牛乳 ごはん 納豆 豚肉とじゃがいもの煮物 春雨サラダ	ぶたにく ハム たまご なっとう ぎゅうにゅう	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ でんぶん	しょうがくぶ 小学部 554 ちゅうこう 中・高 713
3 (水)	牛乳 ごはん さんまの甘露煮 ごぼうとひじきのマヨネーズあえ かぼちゃのみそ汁	さんま ひじき ハム わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん マヨネーズ	にんじん コーン えだまめ ごぼう ねぎ かぼちゃ たまねぎ	しょうがくぶ 小学部 566 ちゅうこう 中・高 715
	4 (木)	牛乳 キャロットパン ミートオムレツ カリフラワーとブロッコリーのサラダ ラビオリ入りミネストローネ	たまご ぶたにく ぎゅうにく だいず ハム とりにく ぎゅうにゅう	キャロットパン でんぶん さとう あぶら パンこ こおぎこ こめこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ カリフラワー にんにく トマト セロリ
5 (金)	牛乳 ごはん 星型ミンチカツ チーズ入りサラダ 魚そうめんのすまし汁 セタゼリー	ぶたにく チーズ いとより ぎゅうにゅう	こめ おぎ パンこ さとう こおぎこ あぶら でんぶん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん しいたけ ぶどう	しょうがくぶ 小学部 594 ちゅうこう 中・高 717
	8 (月)	牛乳 ごはん のりかつおふりかけ 厚揚げの甘酢炒め 切り干大根と野菜のごまあえ	あつあげ ぶたにく ハム かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん ごま	ピーマン にんにく しょうが いんげん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ だいこん コーン
9 (火)	牛乳 ごはん ハンバーグ ほうれん草のサラダ けんちん汁	ぶたにく だいず とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう でんぶん マヨネーズ ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう しいたけ こんにゃく	しょうがくぶ 小学部 581 ちゅうこう 中・高 764
	10 (水)	牛乳 ごはん 春巻 回鍋肉 わかめスープ	ぶたにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま こおぎこ さとう はるさめ こめこ でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ にんにく ピーマン ねぎ たけのこ

日付	献立名	主な材料名			熱量 (kcal)
		血や肉・骨をつくる	力や熱のもとになる	体の調子をととのえる	
11 (木)	牛乳 コッペパン なすと大豆のミートソース煮 ツナと野菜のサラダ すいか	ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ なす えだまめ きゅうり キャベツ すいか	しょうがくぶ 小学部 541 ちゅうこう 中・高 701
12 (金)	牛乳 夏野菜のカレー 卵とブロッコリーのサラダ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら さとう でんぷん	ピーマン トマト なす かぼちゃ りんご たまねぎ にんにく しょうが えだまめ ブロッコリー にんじん	しょうがくぶ 小学部 538 ちゅうこう 中・高 715
16 (火)	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 かぼちゃのサラダ 冬瓜のみそ汁	いわし かつおぶし ハム みそ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう でんぷん マヨネーズ	かぼちゃ コーン きゅうり とうがん にんじん ねぎ えのきたけ	しょうがくぶ 小学部 557 ちゅうこう 中・高 721
17 (水)	牛乳 マーボカレー 茎わかめのごま酢サラダ みかんジュース	とうふ ぶたにく みそ たまご ハム くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ りんご もやし きゅうり みかん	しょうがくぶ 小学部 592 ちゅうこう 中・高 766
18 (木)	牛乳 ソフトフランスパン 鮭のソテー ハムのマリネ ポトフ	さけ ハム ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン バター あぶら さとう じゃがいも	ピーマン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	しょうがくぶ 小学部 545 ちゅうこう 中・高 701


※献立や食材は、都合により変更になることがあります。



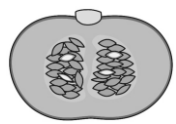
夏野菜をたくさん食べよう




夏野菜には水分が多く含まれています。汗をかく季節なので、夏野菜を食べると水分補給にもなります。また、ビタミン、ミネラルも一緒にとることができます。

トマト 


真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。

かぼちゃ 

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。ビタミンEやCもたくさん含まれています。

ピーマン 

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンには甘味があります。

なす 

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。