



日曜	献立名	主な材料						中学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加ゆ)	緑黄色野菜 (主に加ゆ)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	kcal	g	g
3月	ごはん セルフビビンバの具 ぎょうざスープ 冷凍みかん	豚肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	だいずもやし ねぎ みかん	ごはん 小麦粉	油 ごま	847	28.5	20.8
4火	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布あえ 冷やっこ(小袋しょうゆ)	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	771	26.7	16.4
5水	ココアコッペパン とり肉のマーマレード焼き グリーンサラダ トマトと卵のスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	アスパラガス たまねぎ	パン マーマレード	ドレッシング	786	32.5	30.6
6木	わかめごはん 星のコロッケ(小袋ソース) 小松菜のごまあえ おりひめスープ セタテザート (みかんとレモンとぶどうのゼリー)	とり肉 豚肉 なると	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ぶどう果汁 みかん果汁 レモン果汁	ごはん じゃがいも パン粉 さとう はるさめ	油 ごま	813	22.0	20.1
7金	ミニアップルコッペパン しょうゆラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し(小1個/中2個) ココロきゅうり	豚肉 なると とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	りんご もやし とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ごま油	820	29.2	26.2
10月	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 ももゼリー	さば 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ もも果汁	ごはん さとう じゃがいも	油	825	29.7	19.0
11火	もち麦ごはん マーボー豆腐 春巻き きゅうりともやしのサラダ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ もやし きゅうり	ごはん 大麦 さとう でん粉 はるさめ 小麦粉 米粉	油 ごま ごま油	903	29.7	30.5
12水	バーガーパン 照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ ㊦型抜きチーズ	豚肉 とり肉	牛乳 生クリーム ㊦チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう でん粉	ドレッシング バター	879	34.6	34.7
13木	◆日本味めぐり～岐阜県～◆ ごはん ゆかりふりかけ けいちゃん ごっつお汁 はちみつレモンゼリー	とり肉 豆腐	牛乳 昆布	しそ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう レモン果汁	ごはん さとう はちみつ	油	836	27.3	18.4
14金	ミニ米粉パン なすのペンネミートソース ㊦いかナゲット(2個) ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉 ㊦いか ㊦タチウオ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし	パン マカロニ	油 ドレッシング ごま	845	40.6	24.8
17月	海の日									
18火	ごはん あじフライ(小袋ソース) ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁	あじ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきだけ	ごはん パン粉 さとう	油	795	28.6	21.1
19水	バターロールパン オムレツ ミートボールスープ サイダーゼリーよせ	卵 とり肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン果汁 みかん缶 パイン缶	パン		769	25.9	26.6
20木	もち麦ごはん 夏野菜カレー かいそうサラダ お米のシークワーサータルト	豚肉 豆乳	牛乳 わかめ とさかのり	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす スッキーニ キャベツ きゅうり シークワーサー果汁	ごはん 大麦 米粉	油 ドレッシング ごま	834	21.8	21.7

※献立は都合により変更になることがあります。

※6月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、冷凍とうもろこし、きゅうり、もやし、キャベツ、水煮大豆、こんにやく、
冷凍アスパラガス、冷凍ほうれん草、冷凍豆腐、豚肉、冷凍小松菜】

※6月分の給食費口座振替日は7月10日、7月分は8月8日です。
未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

**今月の『日本味めぐり』は
7月13日(木)岐阜県です。**

岐阜県

●夏休み家族料理教室について

例年、夏休みに行っており
ます家族料理教室ですが、
誠に残念ではありますが、
今年度も中止とさせていただきます。

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。