

令和6年度

給食回数 14 回



7 月 献 立 表



佐野市立北部学校給食センター
中学校・義務教育学校(後期)

日	曜	献立名		主 な 材 料						学校給食摂取基準		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	830	33.0	23.0
1	月	セルフビビンバ (ごはん ビビンバの具) ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	大豆もやし ねぎ みかん	ごはん ぎょうざの皮	油 こま	833	28.1	20.5
2	火	米粉パン ポークビーンズ グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米粉パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	814	37.0	29.4
3	水	ごはん さばのスタミナ焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳	さば ぶた肉 さつまあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	820	29.7	25.7
4	木	★パリオリンピック・パラリンピック記念献立★ ソフトフランスパン 若どりのプロヴァンサルソース フレンチサラダ ポーターシュクレシー ブラマンジェ	牛乳	とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ とうもろこし いちご果汁	パン さとう	オリーブオイル ドレッシング 油 バター	806	32.6	32.6
5	金	わかめごはん ひこ里コロッケ (ソース) こまつなのごまあえ おりひめスープ セタゼリー	牛乳	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ぶどう果汁 みかん果汁 レモン果汁	ごはん パン粉 じゃがいも さとう はるさめ	油 こま	815	21.7	20.7
8	月	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 はるまき きゅうりともやしのサラダ	牛乳	とうふ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	ごはん はるまきの皮 さとう でんぶん	油 こま ごま油	868	27.9	27.5
9	火	スライスコッペパン キーマカレー 野菜スープ ピーチゼリーよせ チーズ	牛乳	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん もも パイナップル	パン さとう	油	787	34.4	22.9
10	水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩こんぶあえ とうふ (しょうゆ)	牛乳	ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 こま油	762	26.4	13.3
11	木	ミニパンフキンコッペパン なすのペンネミートソース チキンナゲット2こ イタリアンサラダ ジョア	牛乳	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ ジョア	かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	パン ペンネマカロニ	油 ドレッシング	820	36.8	23.8
12	金	◆日本味めぐり〜島根県〜◆ ごはん とびうおフライ (ソース) 切干し大根の中華いため のっぺい汁	牛乳	とびうお ベーコン とり肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ しめじ ねぎ 切り干し大根 だいこん	ごはん パン粉 さといも でんぶん	油 こま油	781	27.7	20.0
16	火	チーズコッペパン トマトオムレツ ミートボールスープ サイダーゼリーよせ	牛乳	たまご ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン果汁 みかん パイナップル	パン さとう		776	29.1	26.7
17	水	ごはん ドミグラスソースハンバーグ ひじきの五目豆 かんぴょうとたまごのみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 大豆 ちくわ 油あげ たまご みそ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ かんぴょう	ごはん さとう	油 バター	853	33.4	25.0
18	木	ミニココアコッペパン しゅうまい 中3こ チョレギサラダ しょうゆラーメン	牛乳	ぶた肉 なると	牛乳 のり	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	パン さとう シュウマイの皮 ちゅうかめん	ドレッシング ごま	816	31.7	27.4
19	金	もち麦ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーとコーンサラダ レモンカスターダルト	牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ なす カリフラワー とうもろこし ズッキーニ 黄パプリカ	ごはん もち麦 さとう	油 ドレッシング	861	23.0	24.6

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることを指導ください。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、小骨が残っている場合もあります。気をつ
けて食べましょう。



あつ ほん ばん たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

つゆ あ いっ き きおん あ なつちゅうしょう たか
梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。
なつちゅうしょう よぼう すいみん あさ かなら た
熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べ
るこ、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると
のど かわ かん のど かわ じかん
喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごと
ばいいていど すいぶん あせ
にコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさん
えんぶん いっしょ ほきゅう
かいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...お好みで

◆ 日本味めぐり ◆
7月12日 (金)
しま ね けん
島根県

SHIMANE



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