



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加乳)	緑黄色野菜 (主に加乳)	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)	830	33.0	23.0
1 月	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 豚肉 さつまいも 卵	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	808	29.0	25.6
2 火	もち麦ごはん 貝だくさんマーボー豆腐 春巻き きゅうりともやしサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ	大麦 ごはん さとう でん粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま ごま油	905	30.1	29.8
3 水	米粉パン ホークビーンズ グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	857	37.7	31.3
4 木	わかめごはん 星のコロッケ(小袋ソース) ほうれん草のいそかあえ おりひめスープ セタデザート (みかんとぶどうとレモンのゼリー)	牛乳 とり肉 豚肉 なると	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	ごはん さとう じゃがいも パン粉 はるさめ	油	762	20.5	16.9
5 金	スライスコッパン ドライカレー 野菜スープ ピーチゼリーよせ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ もも果汁 りんご果汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	パン じゃがいも	油	773	29.1	23.3
8 月	ごはん 照焼きハンバーグ ひじきの五目豆 かんぴょうのみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム かんぴょう	ごはん さとう でん粉	油	831	31.4	22.7
9 火	ごはん 五目肉じゃが キャベツの塩昆布あえ 冷やっこ(小袋しょうゆ)	牛乳 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	764	26.1	16.2
10 水	ミニミルクコッパン なすのペンネミートソース (中) チキンナゲット(2個) イタリアンサラダ ジョア(マスカット)	牛乳 豚肉 大豆 (中)とり肉	牛乳 ジョア	にんじん	なす たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ マスカット果汁	パン マカロニ	油 ドレッシング	812	35.9	21.1
11 木	ごはん 肉野菜炒め ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ もやし ねぎ みかん	ごはん 小麦粉	油 ごま	833	27.9	20.2
12 金	ダイスチーズパン オムレツ チキンワタンスープ サイダーゼリーよせ	牛乳 卵 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし レモン果汁 みかん缶 パイン缶	パン ワンタン	油	805	30.8	26.7
15 月	海の日									
16 火	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーとコーンのサラダ レモンカスターダルト	牛乳 豚肉 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ なす スッキーニ とうもろこし カリフラワー レモン果汁	ごはん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	878	23.3	24.2
17 水	ミニバターコッパン しょうゆラーメン しゅうまい(小2個/中3個) チョコレートサラダ(中)チーズ	牛乳 豚肉 なると	牛乳 のり (中)チーズ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 小麦粉 でん粉 ちゃんぽんめん	油 ドレッシング ごま	796	33.4	30.7
18 木	◆日本味めぐり～島根県～◆ ごはん とびうおフライ(小袋ソース) 切干し大根の中華炒め のっぺい汁	牛乳 とびうお ベーコン とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ 切干し大根 たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん パン粉 さといも でん粉	油 ごま油	761	28.6	17.9
19 金	◆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 岩どりのフロヴァンサルソース フレンチサラダ ポタージュクレシー ブラマンジェ	牛乳 とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし いちご果汁	パン さとう 小麦粉 でん粉	油 バター ドレッシング	816	32.6	27.3

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています
 ※6月分の給食費口座振替日は7月8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。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう