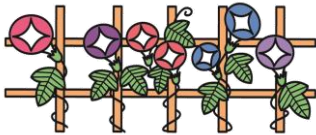


日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
		あ	か	み	ど	り	き	い	ろ	
1 月	セルフビビンバ (ごはん ビビンバの具) ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉 牛乳	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	大豆もやし ねぎ みかん	ごはん ぎょうざの皮	油	ごま	682 24.0 18.3
2 火	米粉パン ポークビーンズ グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 大豆 牛乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり 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	692 31.4 25.7
3 水	ごはん さばのスタミナやき 五目さんぴら 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		659 24.9 22.2
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 ポター・シュクレシー ブランマンジェ	牛乳	とり肉 豆乳 牛乳	牛乳	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		682 27.6 28.4
5 金	わかめごはん ひこ星コロッケ (ソース) こまつなのごまあえ おりひめスープ たなばたゼリー	牛乳	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	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	ごま	688 18.8 19.8
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 だけのこ 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	ごま油	728 23.9 25.9
9 火	スライスコッペパン キーマカレー やさしいスープ ビーチゼリーよせ	牛乳	ぶた肉 ベーコン	牛乳	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		639 27.7 17.9
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	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	ごま油	622 23.1 12.6
11 木	ミニパン・キンコッペパン なすのペンネミートソース イタリアンサラダ ジョア	牛乳	ぶた肉 牛乳	牛乳	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	614 26.6 16.3
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 さとう でんぶん	油	ごま油	648 24.5 18.9
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	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			643 24.3 22.4
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	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	676 27.1 21.1
18 木	ミニココアコッペパン しゅうまい 小2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	牛乳	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 シウマイの皮 ちゅうかめん	ドレッシング ごま		661 25.8 22.8
19 金	もち麦ごはん 夏やさいカレー ブロッコリーとコーンサラダ レモンカスタードタルト	牛乳	ぶた肉 牛乳	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	719 19.7 22.5

※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、小骨が残っている場合もあります。気をつけ
て食べましょう。



◆ 日本味めぐり ◆
7月12日 (金)
しまね けん
島根県

SHIMANE



あつ ほん ばん
暑さ本番です!

たいちょう ととの
体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゅう
水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がります。熱中症のリスクが高まります。
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
べること、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
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
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
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。

つゆ あ いっ き きおん あ なつちゅうしょう たか
梅雨 明け 気温 上がり 熱中症 リスク 高まります

あつ ほん ばん
暑さ本番です!

たいちょう ととの
体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゅう
水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しお 塩...1〜2g
(0.1〜0.2%)

さとう 砂糖...40〜80g
(4〜8%)
しる しょう油...
レモン汁...
この お好みで



※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。