

日	曜日	こ  ん  だ  て		お も  な  ざ い り ょ う			栄  養  素  量			
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月	ごはん 牛乳	夏野菜カレー わかめサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	油 ぶた肉 ハム ヨーグルト わかめ	キャベツ・ズッキーニ・にんにく たまねぎ・にんじん・赤ピーマン とうもろこし・えだまめ・なす りんご・きゅうり・黄ピーマン	841	28.7	19.4	3.5
4	火	コッパパン 牛乳	コーングラタン スラッピージョー フルーツボンチ(パイナップル・もも・みかん・りんご・ぶどう・豆乳が入っています。)	パン さとう	油 ぶた肉	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ トマト パインアップル みかん おうとう	897	33.1	28.9	2.6
5	水	ごはん 牛乳	あじの揚げ煮 おかか和え 肉じゃが アセロラミルクゼリー	米 じゃがいも でんぱん	さとう 油	牛乳 かつお節 あじ ぶた肉	800	31.2	15.7	2.1
6	木	食パン いちごジャム 牛乳	ナゲット(2個) アスパラサラダ ミネストローネ	パン マカロニ さとう	ジャム じゃがいも 油	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 だいず	800	29.9	28.5	3.0
7	金	ごはん 牛乳	星のハンバーグ大根おろしソース ブロッコリーサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー	米 でんぱん 油	さとう クイツィオ ごま	牛乳 かまぼこ ぶた肉	793	28.8	19.2	2.4
10	月	ごはん 牛乳	さばの韓国風味焼き 野菜とこんぶのサラダ キムチチゲ	米 ごま油	さとう 油	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ とり肉	831	33.9	30.0	2.5
11	火	蜂蜜パン 牛乳	さけフライ キャベツとコーンのサラダ パンネミートソース	パン 油 パン粉	ペンネ さとう	牛乳 ハム ぶた肉	816	34.6	25.8	3.1
12	水	ごはん 牛乳	春巻き チンジャオロース 中華コーンスープ	米 さとう でんぱん	油 ごま油 はるさめ	牛乳 ハム ひじき ぶた肉 豆腐	790	26.8	23.1	2.8
13	木	黒糖パン 牛乳	鶏肉のアップルソースかけ 豆のサラダ(ごまドレッシング) ポテトスープ	パン じゃがいも さとう	ごま 油	牛乳 ぶた肉 とり肉 赤いんげん豆 青えんどう豆 ベーコン ひよこめ	809	39.3	25.5	3.1
14	金	ごはん 牛乳	焼き棒きょうざ ナムル 麻婆豆腐	米 さとう ごま油	ごま 油 でんぱん	牛乳 ぶた肉 みそ ハム 豆腐	798	33.2	20.5	3.1
18	火	ごはん おかかふりかけ 牛乳	さわらの青しそ西京焼き ごま和え けんちん汁 はちみつレモンゼリー	米 ごま	さとう さといも	牛乳 とり肉 みそ さわら 豆腐 油揚げ	811	32.3	17.5	2.5
19	水	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ 和風サラダ 豚汁 シークワサーゼリー	米 さとう	さとう	牛乳 ぶた肉 みそ ハム 豆腐 とり肉	796	31.2	20.6	2.7

\*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

\*主な材料は、使用しているすべての材料を記載していません。

平均値	815 kcal	31.9 g	22.9 g	2.8 g
		16 %	25 %	
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

7月期の給食費の振替日は、  
7月31日(月)です。前日までに  
振替口座への入金をお願いします。



中学校給食の1食あたりの  
食塩相当量基準は  
**2.5 g 未満**です。

### ！夏野菜を食べよう！

夏野菜とは、春に種をまいて、夏から初秋にかけて収穫する野菜を夏野菜といいます。



**とうもろこし** 疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果のある栄養素も豊富に含んでいます。

**きゅうり** 95%以上が水分でできています。栄養がないと思われがちですが、カリウムが含まれており、夏ばて予防の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。

