



7月 予定献立表



珠洲市立緑丘中学校

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こ ん だ て			4日 トマトの日 夏野菜の代表!リコピンたっぷり!珠洲産のトマトです。 7日 セタ給食 星の形になったコロケとセタ汁、セタゼリーがきます。 14日 金糸瓜の日							
1群										
2群										
3群										
4群										
5群										
6群										



3日		4日 トマトの日		5日		6日		7日 セタ給食	
ご 飯	エネルギー 754kcal	シーチキンごはん ミモザサラダ チンゲン菜のスープ トマト 牛乳	エネルギー 693kcal	ご 飯	エネルギー 924kcal	ご 飯	エネルギー 682kcal	ご はん	エネルギー 1008kcal
マ ー ボ ー ナ ス	たんぱく質			ぶ り の 照 り 焼 き	たんぱく質	ハ ン バ ー グ	たんぱく質	星 の コ ロ ケ	たんぱく質
バ ン サ ン ス ー	25.1g			お か か 和 え	35.9g	き ゅ う り と か ま ぼ こ の 酢 の 物	27.6g	枝 豆 サ ラ ダ	たんぱく質
牛 乳	脂質 19.1g 食塩 3.0g			み そ 汁	脂質 34.5g 食塩 2.6g	野 菜 ス ー プ	脂質 14.5g 食塩 3.8g	そ う め ん 汁	脂質 23.7g
				牛 乳		牛 乳		セ タ ゼ リ ー	脂質 5.1g
1群	豚肉・ハム・卵	ツナ・油揚げ・卵・豆腐		ブ リ ・ か つ お 節 ・ 豆 腐 ・ 油 揚 げ		ハ ン バ ー グ ・ か ま ぼ こ		ハ ム ・ か つ お 節	
2群	牛乳	牛乳		牛 乳		牛 乳 ・ わ か め		牛 乳 ・ ひ じ き ・ 昆 布	
3群	人参・ピーマン	人参・ブロッコリー・チンゲン菜・トマト		小 松 菜 ・ 人 参				人 参 ・ オ ウ ラ	
4群	なす・玉ねぎ・ネギ・たけのこ・しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・もやし	キャベツ・きゅうり・スイートコーン		し ょ う が ・ キャ ベ ツ ・ も や し ・ ね ぎ		き ゅ う り ・ キャ ベ ツ ・ ス イ ー ト コ ー ン ・ し め じ		き ゅ う り ・ キャ ベ ツ ・ 枝 豆 ・ 玉 ね ぎ ・ し い た け	
5群	米・砂糖・片栗粉・春雨	米・麦・砂糖		米 ・ 片 栗 粉 ・ 砂 糖 ・ じゃ が い も		米 ・ 砂 糖 ・ じゃ が い も		米 ・ そ う め ん	
6群	油・ごま	油		油		油		油	

10日		11日		12日		13日		14日 金糸瓜の日	
ご 飯	エネルギー 904kcal	ご 飯	エネルギー 751kcal	ご 飯	エネルギー 765kcal	ジ ャ ン バ ラ ヤ	エネルギー 732kcal	ご はん	エネルギー 779kcal
鶏 肉 の 唐 揚 げ	たんぱく質	枝 豆 シュ ー マイ	たんぱく質	ポ ー ク ヒ レ カ ツ	たんぱく質	も や し の ナ ム ル	たんぱく質	さ ば の み ぞ れ 煮	たんぱく質
マ カ ロ ニ と 野 菜 の ソ テ	34.3g	春 雨 サ ラ ダ	22.3g	白 和 え	28.7g	レ タ ス ス ー プ	26.8g	金 糸 瓜 の 酢 の 物	たんぱく質
厚 揚 げ の み そ 汁	脂質 33.7g 食塩 3.1g	豆 腐 と キャ ベ ツ の ス ー プ	脂質 17.8g 食塩 1.6g	す ま し 汁	脂質 20.4g 食塩 3.5g	牛 乳	脂質 21.5g 食塩 3.2g	み そ 汁	脂質 28.4g
牛 乳		牛 乳		牛 乳		牛 乳		牛 乳	脂質 22.5g 食塩 2.4g
1群	鶏肉・ハム・厚揚げ	ハム・豆腐・ベーコン		豚 肉 ・ 豆 腐 ・ ち く わ		豚 肉 ・ か ま ぼ こ ・ 豆 腐		さ ば ・ ハ ム	
2群	牛乳	牛乳		牛 乳 ・ わ か め ・ 昆 布		牛 乳 ・ ウ イ ナ ー		牛 乳	
3群	人参・パセリ・小松菜	にんじん		人 参 ・ 小 松 菜		ピ ー マ ン ・ 人 参 ・ に ん じ く		そ う め ん 南 瓜 ・ 人 参 ・ 小 松 菜	
4群	にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	きゅうり・キャベツ・しいたけ		玉 ね ぎ ・ し い た け ・ え の き た け		玉 ね ぎ ・ マ ッ シ ュ ル ー ム ・ も や し ・ き ゅ う り ・ レ ク ス		き ゅ う り ・ ご ぼ う ・ ネ ギ	
5群	米・マカロニ・じゃがいも	米・春雨・砂糖		米 ・ し ら た き ・ 砂 糖		米 ・ 麦 ・ 砂 糖		米 ・ 砂 糖 ・ じゃ が い も	
6群	油	油		油		油		ご ま	

17日		18日		19日		20日 終業式		
こ ん だ て		コ ッ ペ パ ン	エネルギー 784kcal	ご 飯	エネルギー 686kcal	夏 野 菜 の ド ラ イ カ レ	エネルギー 820kcal	
		焼 き そば	たんぱく質	鶏 肉 の マ ヨ ネ ー ズ 蒸 し	たんぱく質	ヨ ー グ ルト 和 え	たんぱく質	
		コ ン ソ メ ス ー プ	31.7g	み そ 汁	28.9g	牛 乳	26.7g	
		牛 乳	脂質 23.6g 食塩 3.1g	ゼ リ ー	脂質 16.1g 食塩 2.5g		脂質 19.2g 食塩 1.9g	
1群		豚 肉 ・ ベ ー コ ン		鶏 肉		豚 肉		
2群		牛 乳 ・ あ お り		牛 乳 ・ わ か め		牛 乳 ・ ヨ ー グ ルト		
3群		人 参 ・ ピ ー マ ン ・ ブ ロ ッ コ リ		ピ ー マ ン		ピ ー マ ン ・ ト マ ト		
4群		キャ ベ ツ ・ 玉 ね ぎ ・ も や し		玉 ね ぎ ・ し い た け ・ ス イ ー ト コ ー ン ・ も や し ・ し め じ ・ オ レ ン ジ		な す ・ 玉 ね ぎ ・ に ん じ く ・ リ ン ゴ ・ み か ん ・ も も ・ ハ イ ナ ッ ル ・ バ ナ ナ		
5群		コ ッ ペ パ ン ・ 中 華 め ん		米		米 ・ 砂 糖		
6群		油		油 ・ マ ヨ ネ ー ズ		油		

! 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>海藻 アサリ 小松菜 レバー</p>
<p>し ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ X</p>

※献立は都合により変更することがあります。