

日 曜	休みの学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
		主 食	副 食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7/1	水	ごはん	かつおカツ 切干大根とツナのごまドレとえ 肉じゃが	かつお ツナ 豚肉 ちくわ	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	ご飯 パン粉 小麦粉 こめ油 揚げごまドレッシング じゃがいも こんにゃく 砂糖	963	34.3
2	木	せんいパン (メープルジャム)	豚肉のマーマレード焼き チキンサラダ クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	パン マーマレード フレンチドレッシング バター 砂糖 でん粉 じゃがいも ホワイトルツ メープルジャム	906	43.8
3	金	ごはん	照り焼きお星さまハンバーグ わかめ和え セタラーめん汁 セタラー	鶏肉 豚肉 わかめ かまぼこ	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん おくら しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 和風ドレッシング うーめん ふ じゃがいも ゼリー	822	27.8
6	月	ごはん (お魚ふりかけ)	えびカツ ごま酢和え 豚汁	えび のり 豆腐 かつお節 さば節 豚肉	たまねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが だいこん ねぎ はくさい	ご飯 パン粉 小麦粉 こめ油 砂糖 こま じゃがいも	837	35.5
7	火	ココアパン	ジャーマンオムレツ(卓上ケチャップ) きのこペンネのソテー スコッチブロス	卵 ベーコン チーズ ウィンナー 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	パン 砂糖 でん粉 オリーブ油 ペンネ じゃがいも 小麦	801	30.0
8	水	ごはん	赤魚の照り焼き じゃがいもそばろ煮 ピリ辛五目みそ汁	あかうお 豚肉 豆腐 味噌	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな しょうが だいこん ねぎ	ご飯 こめ油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	796	36.3
9	木	ごはん	味付け肉団子(2個) 四種野菜のナムル風 ワンタンスープ	鶏肉 こんぶ 豚肉	たまねぎ こまつな にんじん はくさい きくらげ	ご飯 パン粉 砂糖 ごま油 こま ワンタン	792	29.8
10	金	ミルクパン	チキンとチーズのオープン焼き 三色ソテー ABCスープ	鶏肉 チーズ ウィナー ベーコン	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム たまねぎ	パン パン粉 砂糖 バター マカロニ	819	34.2
13	月	ごはん	鶏肉の甘酢ねぎソースかけ 海藻サラダ あさりとキムチのテンジャンスープ	鶏肉 茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 豚肉 赤とさか ちくわ あさり 豆腐 みそ	ねぎ きゅうり はくさい にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ご飯 でん粉 こめ油 砂糖 こま 中華ドレッシング ごま油 でん粉 マロニー	848	33.4
14	火	ごはん	夏野菜カレー フルーツポンチ 豆入り小魚	豚肉 スキムミルク 牛乳 大豆 かたくちいわし 青のり	もも バイシ レモン かぼちゃ にんじん 納豆 たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく	ご飯 こめ油 カレールウ ゼリー 砂糖 こま	883	30.0
15	水	せんいパン (パティメ)	豚肉のバーベキューソースかけ パスタサラダ ジュリアンスープ	豚肉 魚肉ソーセージ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ だいこん パセリ	パン 砂糖 はちみつ スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング パティメ	835	30.4
16	木	ごはん	揚げぎょうざ パンパンジーサラダ 豆腐の中華煮	鶏肉 豚肉 豆腐	キャベツ たまねぎ にら きゅうり もやし にんじん とうもろこし しいたけ しょうが	ご飯 小麦粉 こめ油 こま パンパンジードレッシング ごま油 でん粉 砂糖	876	36.3
17	金	東 豊 中 高 崎 中 麦ごはん	豚キムチ丼 わかめのチヨレギサラダ風 なめこ卵の中華スープ アセロラゼリー	豚肉 豆腐 わかめ 卵 なたと	たまねぎ たけのこ にら はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ にんじん きくらげ	ご飯 小麦粉 こめ油 こま油 チヨレギサラダドレッシング こま 砂糖 でん粉 ゼリー	828	31.8
夏 休 み								
8/24	月	ミルクパン	豚肉のトマト煮 青のりポテトサラダ ラビオリスープ	豚肉 ツナ あおのり ベーコン	たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく きゅうり にんじん だいこん しめじ とうもろこし	パン 砂糖 こめ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 パン粉	889	34.5
25	火	ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め めんごいみそスープ	いわし ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豚肉 味噌	うめ パプリカ えだまめ もやし にんじん はくさい ねぎ にんにく	ご飯 こめ油 こんにゃく 砂糖 こま油 米粉めん	809	32.8
26	水	ごはん	味付け肉団子(2個) マーボー豆腐 グレープゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー 味噌	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	ご飯 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油 こめ油 ゼリー	870	34.7
27	木	せんいパン (いちごジャム)	ツナオムレツ(卓上ケチャップ) キャベツとコーンのサラダ 白いんげん豆のポタージュ	卵 ツナ 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン 砂糖 マヨネーズ たまねぎドレッシング ホワイトルツ こめ油 じゃがいも ジャム	851	29.8
28	金	ごはん (のりふりかけ)	赤魚の塩こうじ焼き きのこの中華炒め おくらすかけ	のり かつお節 卵 あかうお 豚肉	にんじん にんにく しめじ パプリカ えだまめ しいたけ しょうが なす さいやいんげん	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 さといも ふ うーめん こま	759	32.4
31	月	麦ごはん	夏野菜の黒キーマカレー ☆春雨スープ ソーダフロート風ゼリー	豚肉 レバー チーズ 鶏肉 うずら卵	たまねぎ えだまめ スズキー パプリカ なす トマト にんにく りんご にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 小麦粉 こめ油 カレールウ 小麦粉 はるさめ ゼリー	845	30.4
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。				牛乳は毎日つきます。		都合により献立が変更になる場合があります。		

7・8月給食だより

今月の栄養目標
夏の水分補給と食事のとり方を考えよう

もうすぐ、待ちに待った夏休みです！

気温が急激に上がり、汗をたくさんかく季節に心配なのが、「夏バテ」や「熱中症」です。これらの予防に大切なポイントを知って、楽しい夏休みを過ごしましょう。



水分補給のポイント！

「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどの水分をこまめにとりましょう。

普段は、水や麦茶がよいでしょう。特に給食のない夏休みは、カルシウムを多く含む牛乳も意識して飲むようにしましょう。

運動後は、塩分を含むスポーツドリンクもよいですが、甘いものの飲みすぎには注意しましょう。

甘いものの
飲みすぎ注意！

栄養不足に注意しよう！

1日3食しっかり食べるようにしましょう。食欲がないからといって、食事の回数が減ると、生活リズムも乱れ、栄養不足になりがちです。さらに、めん類を食べることが多いこの季節は、めん類の他にたんぱく質やビタミン類を多く含む食材をプラスして食べるようにしましょう。

例えば…



そうめん



または

野菜と組み合わせ
「サラダそうめん」も
おすすめ！

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	844kcal	33.1g	26.4g	3.3g

今月の地場産品

にんじん だいこん にら
なす はくさい みそ献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。