

7月予定献立表

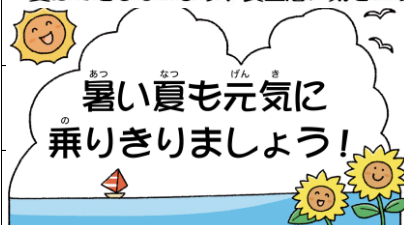


※マヨネーズに卵はふくまれていません
※ハム・ベーコンには乳・卵がふくまれてます
※都合により献立を変更する場合があります

中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にかからの組織をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g) カルシウム(mg)
1日 水	ごはん 星のコロッケ ラタトゥイユ ブロッコリースープ	星のコロッケ (じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、人参、オリーブオイル、塩、胡椒、コンソメ、マヨネーズ、パルメザンチーズ) ベーコン 鶏肉	志賀町産コシヒカリ 大豆油 オリーブ油 さとう	赤ピーマン 玉ねぎ スズキニ なす にんにく トマト ブロッコリー にんじん もやし 玉ねぎ	E 742 P 21.2 F 21.6 NaCl 2.1 Ca 358
2日 木	ごはん とうふつくねハンバーグ 小松菜と卵のごまあえ 豚肉と野菜のすまし汁 オレンジ	とうふつくねハンバーグ (とうふ、鶏肉、人参、オリーブオイル、塩、胡椒、コンソメ、マヨネーズ、パルメザンチーズ) たまご 油揚げ 豚肉	志賀町産コシヒカリ さとう 片栗粉 さとう ごま	小松菜 にんじん もやし 大根 にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ オレンジ	E 743 P 28.7 F 18.5 NaCl 2.3 Ca 516
3日 金	カレーピラフ コンフライ グリーンサラダ マカロニスープ 青りんごゼリー	豚肉 鶏肉	志賀町産コシヒカリ 小麦 パター カレー粉 (玉ねぎ、人参、オリーブオイル、塩、胡椒、コンソメ、マヨネーズ、パルメザンチーズ) コンフライ (じゃがいも、オリーブオイル、塩、胡椒、コンソメ、マヨネーズ) さとう サラダ油 マカロニ じゃがいも 青りんごゼリー (りんご果汁、糖類、かんきつ果汁)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん さやいんげん	E 811 P 23.6 F 22.9 NaCl 3.1 Ca 291
6日 月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 夏野菜の和風サラダ 油揚げと野菜のみそ汁	鶏肉 大豆 ハム とうふ 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 いりごま 大豆油 さとう	にんにく かぼちゃ スズキニ 赤ピーマン とうもろこし レモン果汁 小松菜 玉ねぎ にんじん	E 776 P 36.9 F 24.7 NaCl 2.5 Ca 375
7日 火	(減)ごはん いわしのレモン煮 五目きんぴら 冷やしそうめん セタデザート	いわしのレモン煮 (いわし、砂糖、醤油、かぼちゃ果汁、でん粉、ネギ、みりん、レモン汁) ちくわ (鶏肉、でん粉、植物油、人参、砂糖、醤油、塩、ごま油、ネギ、お酢) そうめん ささみ水煮 油揚げ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう いりごま さとう セタゼリー (砂糖、ごま油、レモン果汁、ごま油、みかん果汁、水あめ、寒天)	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれん草 にんじん 干しいたけ	E 681 P 20.5 F 13.0 NaCl 3.8 Ca 306
8日 水	キムチチャーハン 加賀れんこん焼売(2個) フルーツゼリーあえ 青梗菜の中華スープ	豚肉 たまご 加賀れんこんしゅうまい (きんぴら、れんこん、鶏肉、植物油、でん粉、お酢、醤油、塩、砂糖、水、お酢) 厚揚げ	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 マスカットゼリー (糖類、ぶどう果汁) 梨ゼリー (糖類、なし果汁) サラダ油 さとう ごま油	にんじん ねぎ しょうが にんにく ねぎ キムチ パイナップル もも みかん 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 青梗菜 ねぎ にんにく	E 789 P 24.9 F 23.8 NaCl 2.9 Ca 433
9日 木	ごはん 豚カツ 野菜の生姜醤油和え 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	E 824 P 28.0 F 28.3 NaCl 2.4 Ca 328
10日 金	クロワッサン チキンナゲット 太きゅうりとひじきの彩りサラダ オニオンスープ ヨーグルト	チキンナゲット (鶏肉、おから、卵、米粉、醤油、塩、砂糖、コンソメ、パルメザンチーズ、ごま油) ひじき佃煮 鶏肉 ヨーグルト	クロワッサン (小麦・乳・卵・くるみ) 大豆油 さとう サラダ油 マカロニ じゃがいも パター	キャベツ 加賀太きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 パセリ	E 812 P 30.6 F 35.8 NaCl 2.6 Ca 561
13日 月	ごはん 豚肉のみそ焼き ゴーヤチャンプルー 豆腐とすずくのスープ	豚肉 みそ ポロニアハム【乳・卵不使用】 たまご かつお節 とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう サラダ油 ごま油	しょうが ゴーヤ にんじん もやし 乾燥もずく たけのこ水煮 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 833 P 33.7 F 31.9 NaCl 2.8 Ca 361
14日 火	ごはん ゆかりふりかけ さばの竜田揚げ 野菜とひじきのごまマヨあえ じゃがいものみそ汁	さば竜田揚げ (さば、でん粉、醤油、塩、砂糖、みりん) ひじき ささみ水煮 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう エッグケアマヨネーズ すりごま じゃがいも	ゆかり (乾燥しそ、食塩) もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	E 795 P 26.8 F 28.7 NaCl 2.6 Ca 300
15日 水	ごはん ブルコギ もやしのナムル 豆腐と野菜のスープ 冷凍みかん	牛肉 とうふ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう いりごま ごま油 ごま油	玉ねぎ にんじん にら にんにく しょうが すりおろし もやし にんじん きゅうり ねぎ たけのこ水煮 玉ねぎ にんじん ねぎ みかん	E 729 P 30.4 F 19.9 NaCl 2.9 Ca 330
16日 木	ごはん さけのマヨ焼き ほうれん草のサラダ 玉ねぎのみそ汁	さけ みそ 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ しめじ にんじん ねぎ	E 822 P 30.5 F 31.0 NaCl 2.9 Ca 333
17日 金	夏野菜カレー(もち麦ごはん) (夏野菜カレー) えだ豆サラダ 能登すいか	豚肉 チーズ ささみ水煮	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレー粉 (玉ねぎ、ごまペースト、パナナ) さとう ごま油 いりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん スズキニ かぼちゃ すりおろし りんご フルーツピューレ えだまめ キャベツ とうもろこし もやし 能登すいか	E 922 P 31.5 F 26.1 NaCl 3.4 Ca 350

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気を付けましょう



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気を付けようね。