

7月分給食献立予定表

八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
			主に体の組織を作る		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)	脂肪 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類			
1	月	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 春雨の酢の物	豚肉 厚揚げ 味噌 ハム	牛乳	人参 にはら	玉葱 筍 生姜 きゅうり キャベツ	米 こんにやく 砂糖 春雨 砂糖	油	727	26.8	19.8
2	火	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	鶏肉 ひよこ豆 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱 りんご もやし きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油	716	24.5	15.4
3	水	ご飯 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	牛肉 天ぷら 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう 玉葱	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋	白ごま 油	703	26.2	17.2
4	木	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ おひたし すまし汁	さば かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	もやし 玉葱 えのき 椎茸	米 小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油	751	34.1	22.3
5		地産地消の日 ミルクねじりパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ フレンチサラダ 巨峰	ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン 人参	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース キャベツ きゅうり コーン 巨峰	パン スパゲティ 砂糖	油 油	732	24.5	22.5
8	月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロースー スーミータン	牛肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	米 麦 でん粉 砂糖 でん粉	油	760	27.2	25.1
9	火	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの即席漬け 魚そうめん汁 キムタクご飯	鶏肉 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 きゅうり えのき	米 砂糖 砂糖	ごま油	718	31.4	18.8
10	水	牛乳 パンパンジーサラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	玉葱 キムチ たくあん きゅうり もやし キャベツ 椎茸	米 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	700	28.5	19.1
11	木	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 アーモンド和え	鶏肉	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 椎茸 キャベツ もやし	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	油 アーモンド	714	25.1	15.6
12	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 魚のレモンソース 野菜サラダ クリーミースープ	ホキ ハム ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 人参 パセリ	レモン汁 きゅうり キャベツ レモン汁 玉葱 コーン	パン ジャム でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油 じゃが芋	795	33.5	26.1
15	月	 海の日 									
16	火	ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 かつお節 豆腐 かまぼこ	昆布 牛乳 もずく	人参 ゴーヤ 人参 葱	ごぼう 玉葱 えのき 玉葱	米 油 ごま油 油 マーガリン	715	29.1	22.2	
17	水	ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 ごま和え けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	生姜 にんにく もやし ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	白ごま	815	31.8	31.3
18	木	麦ご飯 牛乳 チキン南蛮 キャベツのマヨネーズ和え 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ	788	26	27.5
19	金	背割りコッペパン 牛乳 ドライカレー 卵とチーズのスープ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 人参 パセリ	玉葱 玉葱 コーン	パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油	719	33.0	26.9

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。
 ※7月5日(金)の巨峰は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!



出典: 家庭とつながる! 新食育ブック

今が旬(おいしい)の食べ物



巨峰



ピーマン



とうもろこし



きゅうり



トマト