

がつぶんきゅうしよくこんだてよていひょう  
**7月分給食献立予定表**

八女市学校給食会

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギーたんぱく質	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにくあつあげ みそ ハム	にんじん たまねぎ たら たけのこ しょうが こんにやく きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら はるさめ さとう	597kcal 23g	
2	火	カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん りんご コーン もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	579kcal 20.3g	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら だいず わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん たまねぎ にんじん ねぎ	しろごま あぶら さとう じゃがいも	559kcal 20.8g	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのごまソースかけ おひたし すましじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ わかめ	もやし にんじん こまつな にんじん たまねぎ えのき ねぎ しいたけ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら しろごま さとう	588kcal 26.6g	
5	金	ミルクねじりパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ きよほう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ なす トマト ピーマン やさいジュース にんにく キャベツ にんじん コーン きゅうり きよほう	パン スパゲティ あぶら あぶら さとう	581kcal 20.1g	
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー スーミータン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ベーコン	ピーマン にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ コーン	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら でんぷん	617kcal 22.8g	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり きゅうりのそくせきづけ うおそうめんじる	ぎゅうにゅう とりにく うおそうめん とうふ わかめ	しょうが きゅうり えのき にんじん ねぎ	さとう さとう ごまあぶら	574kcal 25g	
10	水	キムタクごはん ぎゅうにゅう パンパンジーサラダ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ キムチ たくあん きゅうり もやし にんじん にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら はるさめ	552kcal 22.3g	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ にんじん キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら アーモンド さとう	576kcal 20.7g	
12	金	ワンローフパン いちごジャム ぎゅうにゅう さかなのレモンソース やさいサラダ クリーミースープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	レモンじる きゅうり キャベツ にんじん レモンじる たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン ジャム こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	648kcal 28g	
15	月	🏖️ 海の日 🏖️					
16	火	ジュシー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくじる	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かつおぶし もずく かまぼこ	にんじん ごぼう ゴーヤ たまねぎ たまねぎ えのき にんじん ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら あぶら マーガリン	572kcal 24.1g	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのピリからに ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん もやし にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう しろごま じゃがいも	636kcal 25g	
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんぼん キャベツのマヨネーズあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	642kcal 22.1g	
19	金	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ドライカレー たまごとチーズのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン たまご チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ	580kcal 26.8g	

※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。



出典: 家庭とつながる! 新食育ブック

いましゅん たもの  
 今が旬(おいしい)の食べ物

