

令和5年度7月 学校給食献立表



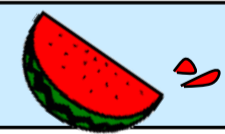
日付 曜日	献立名	主な食品とその働き 緑の食品(体の調子を整える)						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂・種実			
3 (月)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			751 kcal	かぼちゃ 免疫力を高めるには欠かせない野菜です。 βカロテンが必要に応じてビタミンAに変わるからです。体外から侵入したウイルスに対する粘膜の保護にも大活躍です。かぼちゃの旬は7月～9月ごろです。
	かぼちゃのそぼろ煮	牛肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	21.9 g	
	もやしと豚肉のカレー炒め	豚肉		ピーマン	もやし にんにく			油	塩 カレー粉 しょうゆ 酒	
4 (火)	わかめごはん(少なめ)	牛乳	牛乳(味わかめ)			米 麦			897 kcal	ゴーヤ 緑のゴーヤは苦いですが、収穫せずにそのままにしておく黄色の苦くないゴーヤになります。給食ではゴーヤをゆでて、苦みを減らしています。
	ぶっかけうどん					うどん		めんつゆ	26.0 g	
	野菜かき揚げ			(にんじん 春菊)	(たまねぎ ごぼう)	(小麦粉)	油	(塩)	29.5%	
5 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			715 kcal	中華料理 中華料理は、中国で食べられてきた料理です。炒め物などの味付けも、調味料を先に合わせておき、一気に仕上げます。
	ぎょうざ	(豚肉 みそ)		(ニラ)	(キャベツ たまねぎ にんにく しょうが)	(小麦粉 砂糖 でんぷん)	(油 ラード)	(しょうゆ 塩)	24.9 g	
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油	オイスター しょうゆ 酒	20.6%	
6 (木)	ナン	牛乳◎	牛乳			ナン			723 kcal	ナン 7月6日はナンの日です。ナンは小麦粉を発酵させた後、タンドール窯という壺のような形の釜で焼かれるパンです。現在のイランを起源とし、インドに伝わったと考えられます。
	夏野菜カレー	豚肉 レンズ豆		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく りんご		油 カレールー	ケチャップ ウスター ワイン 塩 カレー粉 こしょう	26.9 g	
	海藻サラダ		わかめ つのまた キリンサイ 昆布		きゅうり (しいたけ)	(砂糖 でんぷん)	(油 ごま)	塩 (しょうゆ 酢 塩)	35.0%	
7 (金)	ひすいごはん	牛乳	牛乳		枝豆	米		塩	728 kcal	七夕(7月7日) 魚そうめん汁は天の川をイメージしています。切り口が星の形をした旬のオクラを使った和え物があります。
	あじフライ	(あじ)				(パン粉 小麦粉)	油	(塩)	27.9 g	
	オクラのおかかあえ	けずり節		オクラ		砂糖	ごま	塩 しょうゆ	23.5%	
10 (月)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			741 kcal	豚肉 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、疲れをとったり、集中力を高めたりする効果があります。
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	29.1 g	
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ				23.2%	
11 (火)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			776 kcal	フルーツミックス パイナップル、もも、みかん、りんご、バナナ、ナタデココを合わせたデザートです。簡単に作れるので、初めての料理におすすめです。
	ミートボールのカレー煮	(牛肉 豚肉 鶏肉)		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉 (パン粉)	バター 油	ウスター 塩 しょうゆ カレー粉 ターメリック	25.3 g	
	フルーツミックス				ナタデココ パイナップル もも みかん バナナ りんご				29.0%	
12 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			714 kcal	酢 酢の種類は原料別にたくさんあり、穀物酢、米酢、りんご酢など、それぞれに味や香りも異なります。
	肉詰めいなり	(鶏肉 豚肉 油揚げ 魚すり身)			(たまねぎ にんじん)	(でんぷん 砂糖) 砂糖	(ラード)	(しょうゆ 塩) しょうゆ 酒	28.7 g	
	酢の物		しらす干し わかめ		きゅうり	砂糖		塩 酒 酢 しょうゆ	22.8%	
13 (木)	コッペパン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			747 kcal	すいか きゅうりなどと同じウリ科のなつかしい果物です。カリウムが多く含まれていて、体温調節するのに役立つため、夏によく食べられます。
	焼きそば	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	麺	油	酒 ウスター オイスター ケチャップ 塩こしょう 焼きそばソース	32.7 g	
	すいか				すいか			塩	25.3%	
14 (金)	ガパオライス	牛乳	鶏肉	牛乳	ピーマン 赤パプリカ バジル	米 砂糖	ごま油	オイスター 酒 コンソメ 豆ばんじやん しょうゆ	765 kcal	ガパオライス 「ガパオライス」とは、タイ料理で、バジルで炒めた肉や野菜をかけたご飯のことです。豆ばんじやんやオイスターソースなどで味付けをし、暑い季節にも食べやすい料理になっています。
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	もやし	ワンタン皮		鶏がら コンソメ しょうゆ 塩こしょう	28.2 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト						21.6%	
18 (火)	コッペパン	牛乳◎	牛乳(脱脂粉乳)			パン			825 kcal	カレー粉 カレー料理に使われるミックススパイスで、ウコンや唐辛子など数十種類の材料でできています。インドでは各家庭で好みのスパイスを混ぜ合わせて作られています。
	カレースパゲティ	ベーコン	チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン しめじ	スパゲティ	油	塩 カレー粉 ケチャップ デミソース コンソメ ウスター こしょう しょうゆ	27.8 g	
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パイン		油	酢 塩こしょう	29.6%	
19 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			847 kcal	食育の日『地産産物の活用(みそ汁)』 みやま市では「みそ汁を作る子ども」(朝食を毎日食べる子ども)を目指しています。給食では、いろいろなみそ汁が月に3、4回登場します。今日は、みやま市の特産品のなすを使ったみそ汁です。
	さばのバーベキューソースがらめ	さば			たまねぎ りんご にんにく レモン	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ	31.6 g	
	三色あえ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	27.7%	
20 (木)	パエリア	牛乳	えび いか ウインナー	牛乳	トマト	米	オリーブ油	ターメリック 塩こしょう コンソメ ワイン	714 kcal	パエリア スペイン東部のバレンシア地方発祥の米料理です。本場では山の幸、海の幸など入れ、平たい大きなフライパンのようなパエリア鍋を使って蓋をしなくてOKです。
	ミートオムレツ	(卵 牛肉 豚肉)		(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ)	(でんぷん 砂糖)	(油)	(塩 しょうゆ)	27.5 g	
	マカロニスープ	レンズ豆 ベーコン		にんじん パセリ トマト	にんにく	マカロニ		コンソメ ケチャップ しょうゆ 塩こしょう	3.1 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

* 牛乳◎は300ccになります。

基準値	今月の平均栄養所要量	
826 kcal	エネルギー	765 kcal
30.0 g	たんぱく質	27.6 g
25~30%	脂質エネルギー比	26.1%
2.5g以下	食塩相当量	2.8 g

夏休みの食生活について考えよう



な 何でも食べて 夏バテ知らず

1日30品目を目標に赤・黄・緑の食べものを取り合わせて食べましょう。

や 夜食に 気をつけよう

夜ふかしをして寝る直前に食べるのはやめましょう。

す 好ききらいを なくそう

食事や食べものを作った人に感謝の気持ちで、きらいなものでも一口食べてみましょう。

み 三日坊主に 注意!

生活のリズムが大切です。だからだれも規則正しい生活を送りましょう。

の 飲むなら 麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶が水で、栄養バランスのよい牛乳もおすすめです。

よ よくかんで 食べよう

めん類ばかりでなく、かみごたえのある食べものもとり入れてよくかみましょう。

く 薬(サブリ)を飲むより 食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

し 時間を決めて 1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!

だから食べるのは体によくないよ!



日付 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		からだをつくるものとなるしょくひん		からだのちようしをととのえるしょくひん		エネルギーのもととなるしょくひん				
3 (月)	むぎごはん かぼちやのそばろに もやしとぶた肉のカレーいため	ぎゅうにゅう ぎゅう肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (あじわかめ)		かぼちや たまねぎ ピーマン もやし にんにく	さとう あぶら あぶら	しょうゆ さけしお しお カレーこ しょうゆ さけ	631 kcal 18.5 g 22.7% 1.3 g	かぼちや 免疫力を高めるには欠かせない野菜です。 βカロテンが必要に応じてビタミンAに変わるからです。体外から侵入したウイルスに対する粘膜の保護にも大活躍です。かぼちやの旬は7月～9月ごろです。	
4 (火)	わかめごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ぶっかけうどん ゴーヤチャンプル		ぎゅうにゅう (あじわかめ)			うどん あぶら あぶら	めんつゆ しお しょうゆ	621 kcal 20.8 g 22.2% 2.9 g	ゴーヤ 緑のゴーヤは苦いですが、収穫せずにそのままにしておく黄色の苦くないゴーヤになります。給食ではゴーヤをゆでて、苦みを減らしています。	
5 (水)	むぎごはん ぎょうざ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう (ぶた肉 みそ) ぎゅう肉 たまご	ぎゅうにゅう		(ニラ) (キャベツ たまねぎ にんにく しょうが) ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンさい たまねぎ コーン	(こむぎこ さとう でんぶん) さとう でんぶん あぶら でんぶん	(しょうゆ しお) オイスター しょうゆ さけ とりがら しおこしょう しょうゆ	578 kcal 20.1 g 21.5% 1.5 g	中華料理 中華料理は、中国で食べられてきた料理です。炒め物などの味付けも、調味料を先に合わせておき、一気に仕上げます。	
6 (木)	ナン なつやさいカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズまめ	ぎゅうにゅう		かぼちや にんじん トマト ピーマン きゅうり (しいたけ)	ナン あぶら あぶら	ケチャップ ウスター ワイン しお カレーこ しょうゆ しお (しょうゆ す しお)	518 kcal 19.5 g 34.7% 2.5 g	ナン 7月6日はナンの日です。ナンは小麦粉を発酵させた後、タンドール窯という壺のような形の釜で焼かれるパンです。現在のイランを起源とし、インドに伝わったと考えられます。	
7 (金)	ひすいごはん あじフライ オクラのおかかあえ うおそうめんじる	ぎゅうにゅう (あじ) けずりぶし うおそうめん	ぎゅうにゅう		えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ ゼリー(パイン)	こめ (パンこ こむぎこ) さとう ごま	しお (しお) しお しょうゆ しお しょうゆ	603 kcal 22.7 g 23.4% 1.9 g	七夕(7月7日) 魚そうめん汁は天の川をイメージしています。切り口が星の形をした旬のオクラを使った和え物があります。	
10 (月)	むぎごはん ぶた肉のしょうがやき かぼちやのみそしる	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく かぼちや ねぎ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん	619 kcal 24.2 g 24.1% 1.9 g	豚肉 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、疲れをとったり、集中力を高めたりする効果があります。	
11 (火)	パン ミートボールのカレーに フルーツミックス	ぎゅうにゅう (ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉)	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ナタデココ パイン もも みかん パナナ リンゴ	パン じゃがいも こむぎこ (パンこ) バター あぶら	ウスター しお しょうゆ カレーこ ターメリック	600 kcal 19.5 g 30.3% 1.9 g	フルーツミックス パイン、もも、みかん、りんご、バナナ、ナタデココを合わせたデザートです。簡単に作れるので、初めての料理におすすめです。	
12 (水)	むぎごはん にくづめいなり すのもの チャンポンみそしる	ぎゅうにゅう (とり肉 ぶた肉 あぶらあげ さかなすりみ) ぶた肉 えび いか みそ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ ぎゅうにゅう		(たまねぎ にんじん) きゅうり たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ むぎ (でんぶん さとう) さとう さとう あぶら	(しょうゆ しお) しょうゆ さけ しお さけ す しょうゆ さけ とりがら	609 kcal 23.6 g 25.1% 2.1 g	酢 酢の種類は原料別にたくさんあり、穀物酢、米酢、りんご酢など、それぞれに味や香りも異なります。	
13 (木)	コッペパン やきそば えだまめ すいか	ぎゅうにゅう ぶた肉 えび かまぼこ	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン めん あぶら	さけ ウスター オイスター ケチャップ しおこしょう やきそばソース しお	608 kcal 26.6 g 26.8% 3.1 g	すいか きゅうりなどと同じウリ科のなかまです。カリウムが多く含まれていて、体温調節するのに役立つため、夏によく食べられます。	
14 (金)	ガパオライス ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう		ピーマン 赤パプリカ パジル にんにく たまねぎ たけのこ コーン にんじん ねぎ もやし	こめ さとう ごまあぶら ワンタんかわ	オイスター さけ コンソメ とうぼんじゃん しょうゆ とりがら コンソメ しょうゆ しおこしょう	579 kcal 20.4 g 23.2% 1.6 g	ガパオライス 「ガパオライス」とは、タイ料理で、パジルで炒めた肉や野菜をかけたご飯のことです。豆はんじゃんやオイスターソースなどで味付けをし、暑い季節にも食べやすい料理になっています。	
18 (火)	コッペパン カレースパゲティ キャベツとパインのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		ピーマン にんじん たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり パイン	パン スパゲティ あぶら あぶら	しお カレーこ ケチャップ デミソース コンソメ ウスター こしょう しょうゆ す しおこしょう	602 kcal 20.0 g 29.2% 2.5 g	カレー粉 カレー料理に使われるミックススパイスで、ウコンや唐辛子など数十種類の材料でできています。インドでは各家庭で好みのスパイスを混ぜ合わせて作られています。	
19 (水)	むぎごはん さばのバーベキューソースがらめ 三しょくあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ	ぎゅうにゅう		たまねぎ りんご にんにく レモン きゅうり キャベツ なす たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう さとう じゃがいも	さけ しょうゆ あぶら ごまあぶら しお しょうゆ す	642 kcal 22.9 g 25.7% 2.0 g	みそ汁 みやま市では「みそ汁を作る子ども」(朝食を毎日食べる子ども)を目指しています。給食では、いろいろなみそ汁が月に3、4回登場します。	
20 (木)	パエリア サラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう えび いか ワインナー レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう		トマト たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ にんじん パセリ トマト	こめ オリーブあぶら バター みやまの花オイル マカロニ	ターメリック しおこしょう コンソメ ワイン す しおこしょう コンソメ ケチャップ しょうゆ しおこしょう	517 kcal 17.8 g 25.6% 2.3 g	パエリア スペイン東部のバレンシア地方発祥の米料理です。本場では山の幸、海の幸など入れ、平たい大きなフライパンのようなパエリア鍋を使って蓋をしないで炊きます。	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

基準値	今月の平均栄養所要量	
611 kcal	エネルギー	594 kcal
24.0 g	たんぱく質	21.3 g
25～30%	脂質エネルギー比	25.6%
2.0g以下	食塩相当量	2.1 g

なつやす しょくせいかつ かんが

夏休みの食生活について考えよう

な **何でも食べて夏バテ知らず**

1日30品目を目標に赤・黄・緑の食べものを取り合わせて食べましょう。

つ **冷たいものはほどほどに**

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、おなかをこわしやすくなります。

や **夜食に気をつけよう**

夜ふかしをして寝る直前に食べるのはやめましょう。

す **好ききらいをなくそう**

食事や食べものを作った人に感謝の気持ちで、きれいなものでも一口食べてみましょう。

み **三日坊主に注意!**

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

の **飲むなら麦茶か牛乳を**

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

し **室内よりも外で避ぼう**

外で動く時は熱中症に、室内ですぐす時は、冷房に注意しましょう!

よ **よくかんで食べよう**

めん類ばかりでなく、かみごたえのある食べものもとり入れてよくかみましょう。

く **薬(サブリ)を飲むより食べ物を**

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかりと食べるよう心がけましょう。

じ **時間を決めて1日3食**

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!