

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 かぼちゃのそぼろ煮 もやしと豚肉のカレー炒め	牛乳 牛肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ もやし にんにく	米 麦 砂糖 油	しょうゆ 酒 塩 塩 カレー粉 しょうゆ 酒	751 kcal 21.9 g 21.8%	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。	
4 (火)	わかめごはん(少なめ) ぶっかけうどん 野菜かき揚げ ゴーヤチャンプル	牛乳 豆腐 豚肉 けずり節 卵	牛乳(味わかめ)	(にんじん 春菊) ゴーヤ ニラ	(たまねぎ ごぼう) もやし	米 麦 うどん (小麦粉) 油 油 ごま油	めんつゆ (塩) 塩 しょうゆ	897 kcal 26.0 g 29.5% 3.7 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)	麦ごはん ぎょうざ チンジャオロースー 中華風コーンスープ	牛乳 (豚肉 みそ) 牛肉 卵	牛乳	(ニラ) ピーマン にんじん チンゲン菜	(キャベツ たまねぎ にんにく しょうが) にんにく たまねぎ たけのこ たまねぎ コーン	米 麦 (小麦粉 砂糖 でんぶん) 砂糖 でんぶん 油 でんぶん	(油 ラード) (しょうゆ 塩) オイスター しょうゆ 酒 鶏がら 塩 しょうゆ しょうゆ	715 kcal 24.9 g 20.6% 2.0 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 夏野菜カレー 海藻サラダ	牛乳◎ 豚肉 レンズ豆 わかめ つのまた キリンサイ 昆布	牛乳	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 きゅうり (しいたけ)	ナン 油 カレールー (砂糖 でんぶん) (油 ごま)	ケチャップ ウスター ワイン 塩 カレー粉 こしょう 塩 (しょうゆ 酢 塩)	723 kcal 26.9 g 35.0% 3.6 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 魚そうめん汁	牛乳 (あじ) けずり節 魚そうめん	牛乳	オクラ にんじん ねぎ	枝豆 たまねぎ ゼリー(パイン)	米 (パン粉 小麦粉) 砂糖 ごま	塩 (塩) 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	728 kcal 27.9 g 23.5% 2.5 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)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	741 kcal 29.1 g 23.2% 2.4 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煮 フルーツミックス	牛乳 (牛肉 豚肉 鶏肉)	牛乳(脱脂粉乳)	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 りんご	パン 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	776 kcal 25.3 g 29.0% 2.6 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)	麦ごはん 肉詰めいなり 酢の物 チャンポンみそ汁	牛乳 (鶏肉 豚肉 油揚げ 魚すり身) 豚肉 えび いか みそ	牛乳	にんじん	(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	米 麦 (でんぶん 砂糖) 砂糖 油	(しょうゆ 塩) しょうゆ 酒 塩 酒 酢 しょうゆ 酒 鶏がら	714 kcal 28.7 g 22.8% 2.6 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 焼きそば 枝豆 すいか	牛乳◎ 豚肉 えび かまぼこ	牛乳(脱脂粉乳)	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 すいか	パン 麺 油	酒 ウスター オイスター ケチャップ 塩 しょうゆ 焼きそばソース 塩	747 kcal 32.7 g 25.3% 4.1 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 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン 赤パプリカ パセリ にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ コーン もやし	米 砂糖 ごま油 ワンタン皮	オイスター 酒 コンソメ 豆ばんじやん しょうゆ 鶏がら コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ	765 kcal 28.2 g 21.6% 2.3 g	ガパオライス 「ガパオライス」とは、タイ料理で、パセリ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。	
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	牛乳◎ ベーコン チーズ	牛乳(脱脂粉乳)	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 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 酢 塩 しょうゆ	825 kcal 27.8 g 29.6% 3.4 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)	麦ごはん さばのバーベキューソースがらめ 三色あえ なすのみそ汁	牛乳 さば みそ	牛乳	にんじん	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	米 麦 でんぶん 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢	847 kcal 31.6 g 27.7% 2.7 g	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。	
20 (木)	パエリア ミートオムレツ サラダ マカロニスープ	牛乳 えび いか ウインナー (卵 牛肉 豚肉) レンズ豆 ベーコン	牛乳	トマト (にんじん ほうれん草) にんじん パセリ 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 にんにく	米 (でんぶん 砂糖) みやま菜の花オイル マカロニ	オリーブ油 バター (塩 しょうゆ) 酢 塩 しょうゆ コンソメ ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ	714 kcal 27.5 g 28.6% 3.1 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くてOKです。	

* 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。

* 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。だからせす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。

す **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	おもしろい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になるしょくひん		からだのちようしをととのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん				
3 (月)	むぎごはん かぼちゃのそぼろに もやしとぶた肉のカレーいため	ぎゅうにゅう ぎゅう肉	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		かぼちゃ たまねぎ ピーマン もやし にんにく	こめ むぎ 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。	
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 ゴーヤチャンブル		ぎゅうにゅう (あじわかめ)			こめ むぎ うどん あぶら ごまあぶら	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)	ぎゅうにゅう		(キャベツ たまねぎ にんにく しょうが) にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンさい	こめ むぎ (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 きゅうり (しいたけ)	ナン あぶら カレールウ (さとう でんぶん) (あぶら ごま)	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)	ぎゅうにゅう		えだまめ オクラ 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 かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ぶた肉	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 かぼちゃ 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 りんご	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 チャンポンみそじる	ぎゅうにゅう (とり肉 ぶた肉 あぶらあげ さかなすりみ)	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	(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)		にんじん たまねぎ キャベツ もやし えだまめ すいか	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	ぎゅうにゅう		ピーマン 赤パプリカ パセリ にんにく たまねぎ たけのこ コーン 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 とうぼんじやん 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、パプリックで炒めた肉や野菜をかけたご飯のことです。豆は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。	
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	ぎゅうにゅう チーズ		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 なすのみそじる	ぎゅうにゅう さば	ぎゅうにゅう		たまねぎ りんご にんにく レモン にんじん 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 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	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、室内ですごす時は、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!