



日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭でとりたい食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1水	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 中華サラダ [中学]小魚	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ チキンハム かたくちいわし	なす,たまねぎ,にんじん,ほしいたけ,しょうが,にんにく もやし,きゅうり	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,ごまあぶら さとう,ごま,ごまあぶら さとう	559 23.2	704 30.1	いもるい
2木	麦ごはん ポークカレー チキンカツ オレンジ	ぶたにく,いんげんまめ チキンカツ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく オレンジ	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら あぶら	708 23.4	867 27.9	きのこ
3金	小パン ソーススパゲッティ チキンウインナー フルーツミックス	ぶたにく チキンウインナー	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン みかん,パイナップル,もも	パン(こめ・こむぎ),スパゲッティ,あぶら,オリーブオイル カクテルゼリー	642 26.9	801 31.9	さかな
6月	麦ごはん 豚じゃが 切干しだいこんの酢の物 ころりん黒糖まめ	ぶたにく,ちくわ しらすぼし だいず	たまねぎ,にんじん,グリーンピース きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ	こめ,むぎ,こんにやく,じゃがいも,さとう,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら くろざとう	591 24.8	716 29.8	くだもの
7火	小黒糖パン 星のミンチカツ フレンチサラダ 七タスープ	ミンチカツ さかなソーセージ とりになる	キャベツ,とうもろこし,にんじん,きゅうり,レモン たまねぎ,にんじん,もやし,オクラ	パン(こめ・こむぎ),くろざとう,あぶら さとう,あぶら ピーマン,あぶら	616 23.3	783 28.8	たまご
8水	麦ごはん 筑前煮 みそ納豆 メロン	とりにく,ちくわ なっとう,ぶたにく,みそ	ごぼう,にんじん,れんこん,ほしいたけ,たけのこ,さやいんげん ねぎ,しょうが メロン	こめ,むぎ,さといも,こんにやく,さとう,あぶら さとう,あぶら	605 26.0	741 31.2	しゅじつ(ごま,アーモンドなど)
9木	麦ごはん 春巻き 野菜の塩昆布あえ 酸辣湯	ごんぶ とりにく,とうふ,たまご	はるまき キャベツ,きゅうり にんじん,たまねぎ,にら,しょうが	こめ,むぎ,あぶら ごまあぶら はるさめ,ごまあぶら	681 21.0	866 25.1	まめるい
10金	ナン キーマカレー フルーツ白玉 アーモンド	ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,にんにく みかん,パイナップル,もも	ナン,じゃがいも,あぶら しらたまもち アーモンド	616 25.7	773 31.8	さかな
13月	麦ごはん さばの塩焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	さば とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ ごま,さとう じゃがいも	606 29.1	743 35.2	くだもの
14火	パン アンサンブルエッグ 夏野菜とミートボールのトマト煮 レーズンクリーム	アンサンブルエッグ(たまご) ミートボール(とりにく・ぶたにく),ベーコン	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ズッキーニ,にんにく,トマト	パン(こめ・こむぎ) じゃがいも,さとう,あぶら レーズンクリーム	704 25.3	833 29.8	かいそう
15水	麦ごはん 親子丼 海藻とツナのサラダ マンゴーアセロラゼリー	とりにく,たまご,ちくわ かいそう,まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん,ほしいたけ,ねぎ キャベツ,にんじん	こめ,むぎ,さとう ごま,さとう,あぶら マンゴーアセロラゼリー	626 26.4	761 32.1	いもるい
16木	麦ごはん タコライス ゆでキャベツ もずくスープ スライスチーズ	ぶたにく,だいず もずく,とりにく,とうふ,チーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト キャベツ たまねぎ,にんじん,ほしいたけ,ねぎ,しょうが	こめ,むぎ,さとう,あぶら ごま,ごまあぶら	600 26.4	721 30.8	たまご
17金	小パン バジルスパゲッティ 鶏肉のレモンマリネ りんごジャム	まぐろあぶらづけ とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,バジル,にんにく れんこん,えだまめ,レモン	パン(こめ・こむぎ),スパゲッティ,あぶら,オリーブオイル あぶら,さとう りんごジャム	708 28.7	897 36.5	かいそう

※献立は都合により、変更することがあります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めてお皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の1つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
◎魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。
◎おはしを毎日持ってきてください。
◎中学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(金)、中学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。