



# 7月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和4年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	レモントースト					パン 砂糖	マーガリン	800 30.4 36.2 2.5
	大豆サラダ	大豆		人参	レタス 枝豆 コーン		油	
	チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ	マカロニ 小麦粉	油 バター	
	冷凍みかん				みかん			
	牛乳		牛乳					
4 月	ピビンパ丼	豚肉		人参 ほうれん草	ニンコ 玉ねぎ 大豆もやし	米 砂糖	ごま油 ごま	847 36.9 29.9 2.7
	小松菜の中華スープ	鶏肉 卵 豆腐		小松菜	椎茸	澱粉	油	
	手作り杏仁豆腐		牛乳		黄桃	砂糖		
	牛乳		牛乳					
5 火	ピタパン					パン		825 37.8 37.1 3.3
	白井産じゃが芋の手作りコロック	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	
	キャベツサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	
	チリコンカン	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ ニンコ	いんげん豆 ひよこ豆	油	
	チーズ		チーズ					
6 水	白井産夏野菜のカレーライス	豚肉	チーズ	人参 ピーマン ミント	玉ねぎ なす ニンコ 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	803 26.8 23.9 2.3
	白井産の枝豆				枝豆			
	すいか				すいか			
	牛乳		牛乳					
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(7月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
7 木	わかめご飯		わかめ			米		808 30.6 24.5 3.8
	ふくさ卵焼き	卵 鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ グリンピース	砂糖	油	
	切干大根の含め煮	豚肉 さつま揚げ 油揚げ		人参 いんげん	切干大根	こんにゃく 砂糖	油	
	七タ汁	鶏肉 かまぼこ		人参 小松菜	長ねぎ 椎茸	そうめん		
	手作りお星様ゼリー					砂糖 ゼリー		
8 金	ご飯					米		755 30.8 27.9 2.6
	いわしのピリ辛焼き	いわし			ニンコ 生姜			
	納豆の中華和え	納豆	のり	人参	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	
	パイタンスープ	豚肉 なると うずら卵		人参 にら	白菜 もやし 木耳 生姜	春雨	油	
	牛乳		牛乳					
11 月	冷やし中華	ハム 卵	わかめ	人参	もやし きゅうり	中華麺		807 29.9 27.9 3.1
	手作り春巻き	豚肉		人参 にら	長ねぎ もやし 椎茸	春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	
	白井産とうもろこし				とうもろこし			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
12 火	テーブルロールパン					パン		860 30.0 37.5 3.3
	フランクフルトのカレーソースがけ	ソーセージ			玉ねぎ	砂糖	油	
	キャベツとコーンのソテー			ピーマン	キャベツ コーン		油	
	トマトと卵のスープ	鶏肉 卵		人参 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ	澱粉	油	
	サイダーボンチ				みかん パイン 黄桃	ナタデココ ゼリー		
13 水	ご飯(ふりかけ)					米		803 32.6 25.7 2.6
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油	
	大根の梅和え				大根 きゅうり 梅		ごま	
	冬瓜(とうがん)の味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	冬瓜 えのき茸			
	牛乳		牛乳					
14 木	チキンライス	鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	米	油	840 36.1 25.0 3.4
	野菜のポーク巻き	豚肉		人参 いんげん				
	海藻サラダ		わかめ		キャベツ もやし	砂糖	油 ごま油	
	かぼちゃのミルクスープ	鶏肉	牛乳	人参 南瓜 ブロッコリー	玉ねぎ	米粉	油 バター 生クリーム	
	氷菓アイス					アイス		
牛乳		牛乳						

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。

☆今月の白井産は、米、なす、枝豆、ミニトマト、じゃが芋です。

☆6日の白井産夏野菜のカレーには人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、ニンコも白井産を使用する予定です。

♪のついているメニューは新メニューです!



摂取基準値	
エネルギー 830kcal	たんぱく質 27~42g
脂質E比 20~30%	食塩相当量 2.5g未満

次回の給食は、8月30日(火)から始まります。お楽しみに!



## 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<p><b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

なつやす 夏休みも



わす 忘れずに!

