



No.1

日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	(火)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			
		豚キムチ炒め	豚肉			ニラ	白菜 玉ねぎ しょうが	砂糖	大豆油		
		ひじきとほうれん草のサラダ		ひじき		ほうれん草	とうもろこし			マヨネーズ	786
		シュウマイ	豚肉 鶏肉				筍 玉ねぎ	片栗粉 小麦粉			27.5
		焼きビーフン				人参	玉ねぎ しいたけ キャベツ	ビーフン 砂糖	大豆油		1.8
		卵スープ	卵				とうもろこし 玉ねぎ	片栗粉			
みかん					みかん						
2	(水)	クロワッサン 牛乳		牛乳				クロワッサン			
		デミグラスハンバーグ	豚肉 牛肉				玉ねぎ マッシュルーム	パン粉	大豆油	デミグラスソース	
		スパゲッティソテー					にんにく	スパゲティ	大豆油		748
		キャベツの洋風煮				人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし				25.7
		インゲンソテー				インゲン	とうもろこし 玉ねぎ		大豆油		2.3
		きのこの洋風スープ				パセリ 人参	玉ねぎ しめじ キャベツ まいたけ エリンギ				
ミニゼリー								ミニゼリー			
3	(木)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			
		サバのスタミナ焼き	サバ				にんにく	砂糖			
		ズッキーニのトマト煮	ワインナー			トマト	玉ねぎ スズキーニ		大豆油		782
		ブロッコリーソテー				ブロッコリー 人参			大豆油		32.8
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ			人参	大根 しいたけ	砂糖	大豆油		2.0
		豚汁	豚肉			人参	大根 ごぼう ねぎ				
パイン					パイン						
4	(金)	冷やしたぬきうどん 牛乳	かまぼこ	牛乳 わかめ				うどん 小麦粉			
		とり天 イカ天	鶏肉 いか				玉ねぎ	小麦粉	大豆油		
		小松菜の和え物				小松菜	えのき	砂糖			713
		さつまいもの甘煮					さつまいも	砂糖			34.4
		五目ひじき煮	油揚げ 大豆	ひじき	人参		白滝	砂糖	大豆油		2.9
		めんつゆ	油揚げ		小松菜						
りんご					りんご						
7	(月)	<b>【七夕献立】</b>									
		そぼろごはん 牛乳	鶏肉	牛乳				ご飯 砂糖	大豆油		
		星形コロッケ						じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油	ソース	
		そうめん						そうめん			727
		オクラのお浸し				オクラ 人参				めんつゆ	24.5
		星形しんじょう	タラ 豆腐			枝豆 人参	玉ねぎ	砂糖 片栗粉			1.9
そうめん汁	鶏肉			オクラ 人参	しいたけ	麩					
おほしさま杏仁豆腐		牛乳					寒天				
8	(火)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭			人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが	砂糖	大豆油		
		きのこスパゲティ					しめじ えのき	スパゲティ 砂糖	大豆油		797
		ひじきのサラダ		ひじき		枝豆	とうもろこし			ドレッシング	33.7
		ふりかけ(おかか)									2.3
		味噌汁(豆腐・わかめ)	豆腐	わかめ							
もも					もも						
9	(水)	<b>【熱中症対策献立】</b>									
		ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			
		チンジャオロース	豚肉			ピーマン	にんにく 筍	砂糖 片栗粉	大豆油	ソース	
		人参しりしり				人参		砂糖	大豆油 ごま		702
		かぼちゃの煮物				かぼちゃ インゲン					25.0
		漬物					きゅうり				1.6
オニオンスープ					玉ねぎ			コンソメ			
パイン					パイン						
10	(木)	ジャージャー麺 牛乳		牛乳				中華麺			
		鶏肉のみりん焼き	鶏肉								831
		もやしのナムル				人参	もやし		ごま		
		ブロッコリーのおかかマヨ和え		かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		マヨネーズ	39.8
		大学芋					さつまいも	砂糖	大豆油		2.3
		肉みそ汁	豚肉			人参 ピーマン	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油	甜面醬	
ミニゼリー								ミニゼリー			



日	曜日	献立名	主な材料と食品の分類						調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
			血や肉や骨を作る食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
11	(金)	ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			792 45.2 2.1
		ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			小麦粉 パン粉	大豆油			
		水菜とツナのサラダ	ツナ		人参	水菜 大根 とうもろこし			ドレッシング		
		チキンナゲット	鶏肉				片栗粉	大豆油			
		福神漬け				大根					
		夏野菜カレー	鶏肉		かぼちゃ 人参 トマト	ナス 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし		大豆油	カレールー		
		パイン				パイン					
14	(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯				738 21.2 1.5
		ビビンバ風	豚肉		小松菜 人参	もやし にんにく	砂糖	大豆油	甜面醬		
		小松菜のサラダ			小松菜 人参	キャベツ とうもろこし	砂糖	大豆油			
		のり塩味のコーン春巻き		あおのり		とうもろこし	小麦粉	大豆油			
		カボチャサラダ			かぼちゃ 人参	きゅうり			マヨネーズ		
		味噌汁(大根)				大根 ネギ					
		りんご				りんご					
15	(火)	冷やし中華 牛乳	ロースハム 卵	牛乳		きゅうり	中華麺				768 39.6 2.2
		アジの南蛮漬け	アジ		ピーマン	玉ねぎ	片栗粉	大豆油			
		豆サラダ	大豆 ロースハム		枝豆 人参	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし			マヨネーズ		
		さつまいもの甘煮				さつまいも	砂糖				
		ほうれん草焼売	鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ 筍	小麦粉				
		小袋つゆ							小袋つゆ		
		チーズ		チーズ							
16	(水)	揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッパン 砂糖	大豆油			765 24.2 2.9
		カレーコロッケ				じゃがいも	小麦粉 パン粉	大豆油	カレールー		
		フレンチサラダ			人参	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		
		ほうれん草とウィンナーソテー	ウィンナー		ほうれん草			大豆油			
		オムレツ	卵								
		ベジタブルコーンスープ		牛乳	人参 グリーンピース	とうもろこし	じゃがいも				
		みかん				みかん					
17	(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯				784 32.2 2.1
		ホイコーロー	豚肉		ピーマン	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく	片栗粉 砂糖	大豆油			
		インゲンの胡麻和え			インゲン		砂糖	ごま			
		卵焼き	卵		ほうれん草	玉ねぎ 筍	小麦粉				
		切昆布の煮物		昆布	人参	しいたけ					
		豚汁	豚肉		人参	大根 こぼう ネギ					
		大学芋				さつまいも	砂糖	大豆油			
18	(金)	食育ごはん 牛乳		牛乳			雑穀ご飯				816 31.7 2.2
		鶏の生姜焼き	鶏肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	大豆油			
		ゴーヤチャンプルー	卵 豚肉 豆腐		人参	もやし ゴーヤ 玉ねぎ		大豆油			
		トマトさつまちゃん	さつまあげ								
		かぼちゃのごま和え			かぼちゃ		砂糖	ゴマ			
		味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)			ほうれん草	玉ねぎ					
		ミニゼリー							ミニゼリー		
22	(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯				729 30.7 2.7
		白身フライ	タラ				小麦粉 パン粉	大豆油	ソース		
		鶏ささみサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
		麻婆なす	豚肉			ナス 玉ねぎ にんにく しょうが	片栗粉	ごま油			
		ふりかけ(たまご)	卵						ふりかけ		
		味噌汁(小松菜・豆腐)	豆腐		小松菜						
チーズ		チーズ									

### 【ドリームランチ(リクエスト献立)を募集しました!】

7月の献立に皆さんのリクエスト献立を募集しました。その中から附属中職員、さんQ(給食を作ってくれている業者)さんと献立を選びました。選ばれた献立は、**1年 小野崎太智さん**の考えてくれた「**熱中症対策献立**」です。

おめでとうございます。色のついていない部分が考えてくれたメニューになります。

また、応募のあった「揚げパン」や「冷やし中華」も7月の献立に取り入れてもらいました。みなさんの食べたいメニューが給食でできますので、次回のドリームランチにぜひ応募してください。

月平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	765	31.2	2.2

バランスのよい食事  
体調をととのえよう

