





令和5年 7月 学校給食献立表②

7月11日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆野菜ふりかけ		
やさしいふりかけ野菜	1.2	1.2
◆豚じゃが		
豚モモ肉	20	26
厚揚げ(冷)	16	20.8
ちくわ	7	9.1
じゃがいも	53	68.9
玉ねぎ	35	45.5
にんじん	12	15.6
しらたき	18.5	24.05
さやいんげん(冷)	6	7.8
米サラダ油	1.2	1.56
三温糖		
こいくちしょうゆ		
酒		
本みりん		
だしがっお		
だし昆布		
◆ごま酢いため		
キャベツ	39	50.7
きゅうり	15	19.5
糸かまぼこ	11.5	14.95
白すりごま	0.8	1.04
ごま油	2	2.6
三温糖		
本みりん		
うすくちしょうゆ		
米酢		
液体だし		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	606kcal	
中高等部	747kcal	

7月12日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆ミートボールの甘酢あんかけ		
ミートボール(冷凍)	44	57.2
ごま油	1.8	2.34
たけのこ(ゆで)	11.5	14.95
にんじん	10	13
玉ねぎ	38	49.4
ピーマン	7	9.1
こいくちしょうゆ		
米酢		
三温糖		
コンソメ		
かたくり粉	1.1	1.43
◆みそスープ		
豚モモ肉	12	15.6
木綿豆腐	18	23.4
はくさい	26	33.8
もやし	15	19.5
チンゲン菜	8	10.4
にんじん	8	10.4
白ねぎ	5	6.5
干椎茸	0.5	0.65
ごま油	0.5	0.65
信州みそ	4.7	6.11
白みそ	0.8	1.04
だしがっお		
鶏がらスープ		
中華スープの素		
豆板醤		
酒		
こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	620kcal	
中高等部	764kcal	

7月13日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆パーカーパン		
パーカーパン	40	60
◆チキンのクリスピー焼き トマトソース		
鶏モモ(皮なし)	40	50
白ワイン		
米粉	2.3	2.99
大豆の華	4	5.2
米サラダ油	3.2	4.16
オリーブ油	0.9	1.17
トマト(缶)	7	9.1
トマトソース	6.5	8.45
玉ねぎ	10.5	13.65
セロリー	1.3	1.69
にんにく	0.35	0.46
三温糖		
食塩		
こしょう		
◆豆乳スープ		
豚モモ肉	15	19.5
白ワイン	1.5	1.95
じゃがいも	27	35.1
にんじん	8	10.4
玉ねぎ	26	33.8
ブロッコリー	8	10.4
ぶなしめじ	8	10.4
オリーブ油	1.2	1.56
アルゲンアライシチュールーク	9	11.7
豆乳	30	39
鶏がらスープ		
コンソメ		
こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	582kcal	
中高等部	776kcal	

7月14日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆ひじき煮豆		
蒸し大豆	14	18.2
油揚げ	3.5	4.55
にんじん	5	6.5
生ひじき	16	20.8
液体だし		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
三温糖		
だしがっお		
◆さばの辛味焼き		
さば	40	50
しょうが	0.32	0.42
こいくちしょうゆ		
酒		
豆板醤		
オイスターソース		
◆じゃがいものみそ汁		
油揚げ	3.5	4.55
じゃがいも	25	32.5
だいこん	22	28.6
キャベツ	22	28.6
玉ねぎ	15	19.5
にんじん	8	10.4
青ねぎ	3	3.9
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがっお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	590kcal	
中高等部	726kcal	

7月18日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆豚肉のしょうが焼き		
豚モモ肉	45	58.5
玉ねぎ	27	35.1
しょうが	0.7	0.91
米サラダ油	1.8	2.34
こいくちしょうゆ		
三温糖		
酒		
◆蒸しきゃべつ		
キャベツ	40	52
塩		
◆なすとかぼちゃのみそ汁		
油揚げ	4	5.2
かぼちゃ	20	26
玉ねぎ	20	26
なす	15	19.5
にんじん	6	7.8
オクラ	7	9.1
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがっお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	582kcal	
中高等部	720kcal	

7月19日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆チャーハン		
米	58	75.4
ごま油	0.55	0.72
中華スープの素		
焼き豚	9	11.7
豚モモ肉	19	24.7
ピーマン	8	10.4
にんじん	11	14.3
玉ねぎ	18	23.4
たけのこ(ゆで)	9	11.7
白ねぎ	4	5.2
米サラダ油	1.4	1.82
こいくちしょうゆ		
食塩/こしょう		
◆豆腐チゲ		
豚ひき肉	12	15.6
木綿豆腐	38	49.4
白菜キムチ(冷)	10	13
はくさい	23	29.9
だいこん	20	26
えのきたけ	8	10.4
干椎茸	0.35	0.46
しょうが	0.5	0.65
にんにく	0.3	0.39
青ねぎ	3	3.9
信州みそ	5	6.5
白みそ	2	2.6
ごま油	1	1.3
こいくちしょうゆ		
コチュジャン		
本みりん/酒		
鶏がらスープ		
◆りんごゼリー		
国産りんごゼリー	70	70
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	588kcal	
中高等部	711kcal	

7月20日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ポークカレーライス		
米	68	88.4
豚モモ肉	35	45.5
じゃがいも	25	32.5
玉ねぎ	40	52
人参ペースト(冷)	9	11.7
ぶなしめじ	8	10.4
セロリー	4	5.2
りんごピューレ	8.37	10.88
トマト(缶)	7.8	10.14
にんにく	0.5	0.65
しょうが	0.6	0.78
米サラダ油	1.8	2.34
やさしいカレールー	9.5	12.35
アルゲンアライシチュールーク	4	5.2
トマトケチャップ	2.2	2.86
赤ワイン		
ウスターソース		
カレー粉		
鶏がらスープ		
コンソメ		
◆野菜のドレッシング和え		
ささ身ほぐし	9.5	12.35
キャベツ	33	42.9
にんじん	5	6.5
黄パプリカ	5	6.5
米酢	3.6	4.68
オリーブ油	1.45	1.89
うすくちしょうゆ		
三温糖		
食塩		
こしょう		
◆ジョア		
ジョア(ストロベリー)	125	125
エネルギー 小学部	566kcal	
中高等部	714kcal	

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、夏休み中も学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。

**夏を元気に過ごすには**

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★夕食が遅くなる場合は2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅く食べることは、ひかえましょう。

**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

**ビタミンB1** 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

**ビタミンC** 野菜、果物、いも類など

冷たい物の取りすぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなる原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときは、塩分と一緒にとりましょう。