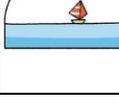


学校給食献立表

【7・8・9月の目標】◎よい姿勢で食べよう。○食べ物の名前を知ろう。

月日・曜日	こん だて めい 献 立 名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちようしを ととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
						小学部	中・高等学校
7/1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!</p>	E: 640 塩: 1.8	E: 793 塩: 2.3
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ みそ	あぶら さとう	にんじん たけのこ ししいたけ たらねぎ			
	ポークシュウマイ	ふたにく とりにく	こむぎこ				
	ちゅうかさサラダ	ハム チーズ	こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ			
	オレンジ			オレンジ			
7/2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節をする力を働かしくしてしまいます。水分はこまめにとりましょう。</p>	E: 646 塩: 1.4	E: 860 塩: 2.2
	けんちんじる	とうふ	こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ			
	なまあげのピリからやき	なまあげ みそ チーズ	マヨネーズ				
	ふたにくとだいいこんのいために	ふたにく	こんにやく さとう	にんじん だいこん ししいたけ			
7/3 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>水分補給は何を飲む? 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。</p> 	E: 548 塩: 1.7	E: 722 塩: 2.4
	なめこのみそしる	とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ			
	とりのしょうがやき	とりにく	さとう				
	きりほしだいこんのキムチいため	だいず	あぶら	きりほしだいこん にんじん えのき しめじ ししいたけ キムチ			
7/4 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッパン			E: 630 塩: 2.6	E: 778 塩: 3.3
	リンゴジャム		さとう	りんご			
	ピーフシチュー	ふたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン			
	タラのムニエル ラビゴットソースそえ	たら	こむぎこ バター フレンチドレッシング	きゅうり パプリカ コーン			
7/5 (金)	ちらしずし プレーンジョア	たまご のり だっしふんにゅう	さとう	たまねぎ じゃがいも ピーマン	 <p>だなはた こんだて 七夕献立</p>	E: 705 塩: 2.6	E: 888 塩: 3.6
	そうめんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん おくら ねぎ			
	こんさいメンチカツ	ふたにく とりにく	あぶら	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん			
	たんざくサラダ	ハム	さとう	キャベツ きゅうり にんじん			
	たなばたゼリー		さとう	マスカット			
7/8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>熱中症とは 気温や湿度が高い時や暑いスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることがあります。放置すると死に至ることもあります。</p> 	E: 659 塩: 2.1	E: 844 塩: 2.8
	さわにわん	ふたにく	こんにやく	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ			
	とりのうめみそやき	とりにく みそ	さとう ごまあぶら	うめ			
7/9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。</p>	E: 688 塩: 2.3	E: 871 塩: 2.8
	わかめのみそしる	わかめ やきとうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ			
	さばのちゅうかやき	さば	●ごま さとう ごまあぶら	ねぎ			
	にくじゃが	ふたにく	じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん いんげん			
7/10 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>7月10日は「なっとうの白」です！今日は納豆ふりかけが出ます。納豆をふりかけにすることにより、においが少なく、ねばねばせず食べやすくなっています。</p>	E: 594 塩: 1.6	E: 745 塩: 1.9
	なっとうふりかけ	だいず		にんじん			
	ほうれんそうのみそしる	なまあげ みそ		ほうれんそう えのき にんじん			
	ひじきいたたまごやき	たまご ひじき		にんじん			
	だいこんいためもの	ふたにく	あぶら さとう	だいこん にんじん いんげん			
7/11 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		 <p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</p>	E: 641 塩: 2.7	E: 799 塩: 3.5
	いちごジャム		さとう	いちご			
	クリームシチュー	ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン			
	とうふハンバーグ	とりにく とうふ	オリーブオイル ケチャップ	たまねぎ			
7/12 (金)	マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも マカロニ	にんじん きゅうり コーン		E: 709 塩: 2.4	E: 909 塩: 3.2
	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ トマト マッシュルーム			
	ツナとみずなのサラダ	ツナ チーズ	マヨネーズ マカロニ	みずな にんじん きゅうり			
	ラムネゼリー		さとう				

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

月日 曜日	ちようしよく 朝食	工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	ゆうしよく 夕食	工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
7/1 (月)			わかめごはん うまからみそしる ごもくたまごやき ちくぜんに パイナップル	工： 674 塩： 2.8
7/2 (火)	ごはん じゃがいものみそしる さばのみりんぼし ひじきのいりに ヤクルト	工： 639 塩： 2.1	ごはん たまごスープ チンジャオロースー 3しょくナムル ラフランスゼリー	工： 612 塩： 2.2
7/3 (水)	ロールパン コンソメスープ ポイルウインナー スパゲッティサラダ ヨーグルト ヤクルト	工： 656 塩： 3.1	ごはん なずのみそしる アジフライ じゃがきんぴら オレンジ	工： 684 塩： 2.4
7/4 (木)	ごはん だいこんのみそしる そぼろみそめ すきこんぶのにつけ ヤクルト	工： 668 塩： 2.0	ごはん ほうれんそうのすましじる とりにくのフインに カミカミごぼうサラダ バナナ	工： 779 塩： 1.8
7/5 (金)	ごはん とうふのみそしる いわしのうめに きんぴらごぼう ヤクルト	工： 597 塩： 2.4		
7/8 (月)			ごはん どんじる アジフィレカレーフライ はるさめのびりからいため パイナップル	工： 675 塩： 1.9
7/9 (火)	ごはん ぶりのみそしる とりときのこのゆずいため あおじそサラダ ヨーグルト ヤクルト	工： 637 塩： 2.6	なつやさいカレー ヤンニョムチキン フライドポテト マカロニサラダ アイスクリーム	 工： 1087 塩： 5.2
7/10 (水)	ごはん なずのみそしる さつまあげのしょうがやき にくだんごちゅうかに ヤクルト	工： 638 塩： 2.5	ごはん わふうごもくスープ ぶたにくのマヨしょうゆいため こまつなとあぶらあげのにびたし オレンジ	工： 700 塩： 2.0
7/11 (木)	ごはん わかめのみそしる さばのみりんぼし きんぴられんこん ヤクルト	工： 572 塩： 2.0	ごはん さわにわん ぶりのピリからチーズやき きりほしだいこんのうまに おうとうコンポート	工： 770 塩： 2.1
7/12 (金)	ごはん こうやとうふのみそしる なっとう とりとやさいのしょうがいため ヤクルト	工： 601 塩： 1.3		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。