

# 令和6年 7月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標 夏バテを予防しよう！

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	月	麦ごはん		魚の梅肉ソース 夏の豚汁 ゆずごま和え	米 麦 砂糖	牛乳 あじ切身 豚肉 生揚げ 煮干し ハム	たまねぎ かぼちゃ こんにゃく なす にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	749 30.9	
2	火	夏野菜ハヤシライス		こんにゃく海藻サラダ	米 麦 油 じゃがいも	豚肉 牛乳 海藻ミックス	たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	786 23.6	
3	水	丸パン		ハンバーグのデミソース サマースープ そえサラダ すいか	パン ごま	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ズッキーニ とうがん にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン キャベツ すいか	728 28.0	
<b>七夕メニュー</b>									
4	木	七夕ちらし寿司		魚そうめん汁 アーモンド和え 七夕ゼリー	米 砂糖 ごま アーモンド 砂糖 杏仁豆腐	牛乳 魚そうめん 豆腐 かつお節 出し昆布 錦糸卵	にんじん オクラ ぶどうジュース ほうれんそう もやし いんげん ごぼう れんこん 切干大根 しいたけ	784 27.6	
5	金	きなこ蒸しパン		ナポリタン ゴーヤのツナあえ	ホットケーキ 黄粉 ごま 黒砂糖 ｽﾌﾞﾞﾞﾃﾞ バター オリーブオイル 砂糖 ごま油	牛乳 チーズ ウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく コーン トマト缶 にがうり キャベツ	766 31.2	
8	月	麦ごはん		さばのみそ煮 夏のっぺ ごま和え	米 麦 でんぷん ごま 純ねり胡麻 砂糖	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かつお節 出し昆布	とうがん かぼちゃ ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ もやし きゅうり	779 28.6	
<b>味の旅 「埼玉県」</b>									
9	火	かてめし		ゼリーフライ すまし汁 もやしのナムル	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 ちくわ あげ 牛乳 豆腐 かつお節 おから 出し昆布	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ こんにゃく もやし きゅうり 枝豆	783 25.1	
10	水	食パン		冷やし中華 ゴーヤの揚げ煮 りんごジャム	パン 冷チャンポン麺 ごま油 でんぷん 薄力粉 揚げ油 砂糖 ごま	牛乳 焼豚 錦糸卵	キャベツ きゅうり にんじん もやし にがうり	744 26.9	
11	木	麦ごはん		厚揚げのチリソース 中華五目スープ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく しょうが えのきたけ たけのこ きくらげ ねぎ	824 32.1	
12	金	コッパパン		トマト団子のスープ シーザーサラダ ウィンナーのカクテルソース	パン じゃがいも 白玉粉 薄力粉クルトン シーザードレッシング 砂糖	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり	768 27.9	
15	月	<b>海の日</b>							
16	火	麦ごはん		チンジャオロースー スーミータン かりかりきゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 牛肉 卵	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ コーン きゅうり つぼ漬	835 25.8	
17	水	あげぱん		肉団子スープ ビーンズサラダ	パン 黄粉 砂糖 油 春雨 ドレッシング	牛乳 肉だんご ハム ミックスビーンズ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな コーン きゅうり	743 27.3	
18	木	夏野菜カレー		ねばねばサラダ 手作りみかんゼリー	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 砂糖	豚肉 牛乳	なす トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン オクラ マンゴー もやし きゅうり みかん	840 22.6	
<b>ふるさとくまさんデー 「天草」</b>									
19	金	ごはん		はものかば焼き風 夏野菜のみそ汁 ピーマンのおかかあえ	米 でんぷん 薄力粉 揚げ油 砂糖 ごま 砂糖	牛乳 はも 豆腐 わかめ 煮干し 削り節	しょうが かぼちゃ なす ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン	782 30.8	

※献立や使用食材は都合により変更になる場合があります。

## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどがあります。夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、栄養をたくさん含んでいて、おいしさも格別です。

夏野菜の多くは、体の熱をとり、体の中の余分な水分を外に出す働きがあるため、夏バテ予防に効果的です。



トマト



ピーマン



ゴーヤ  
(にがうり)



なす



かぼちゃ



オクラ



えだまめ