

# 7月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和6年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品		
1	月	高野豆腐入りセルフチャーハン ピリ辛こんにゃくサラダ 牛乳	582	689	ぎゅうにゅう ぶたミンチ こうやどうふ	ごはん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ こんにゃく きゅうり もやし		
2	火	パン フライビーンズ 添え野菜 カレースープ マーメレードジャム 牛乳	791	938	ぎゅうにゅう だいたい ベーコン	パン かたくりこ こめあぶら イタリアンドレッシング カレールウ マーメレードジャム	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう		
3	水	ご飯 さばのみそ煮 お浸し 切干大根の和風スープ 牛乳	670	803	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく	ごはん	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きりぼしだいこん もやし		
4	木	パン インディアンスパゲティ フルーツ寒天 牛乳	730	859	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン スパゲティ こめあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ キャベツ みかん もも パイン かんてん		
5	金	ちらし寿司 セタあえ にゅう麺 牛乳	585	693	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ごはん そうめん	ちらし寿司のもと(たけのこ・にんじん・ れんこん・ほししいたけ・かんぴょう) おくら にんじん キャベツ だいこん ほししいたけ ねぎ		
8	月	ナシゴレン ビーフンサラダ 牛乳	584	691	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ごはん ビーフン ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ きゅうり キャベツ		
9	火	バインミーサンド風 厚揚げのチリトマト煮 牛乳	673	785	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく あつあげ	パン	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ トマトかん		
10	水	ご飯 県産太刀魚フライ ポン酢サラダ わかめの味噌汁 牛乳	707	851	ぎゅうにゅう たちうおフライ とうふ わかめ みそ	ごはん こめあぶら	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ		
11	木	パン チリコンカン イタリアンサラダ 牛乳	692	809	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいたい	パン じゃがいも こめあぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ コーン ブロッコリー		
12	金	夏野菜カレー 福神漬け もずくいりシャキシャキサラダ 牛乳	673	807	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ふくじんづけ もずく きゅうり もやし		
15	月	うみ 海の日							
16	火	パン 焼きそば フルーツポンチ 牛乳	751	886	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら ソーダゼ リー	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん もも パイン		
17	水	ご飯 肉団子のケチャップ煮 カレー風味マヨサラダ ゆかりふりかけ 牛乳	701	844	ぎゅうにゅう にくだんご あつあげ ツナ	ごはん たまごをつかっ ていないマヨネーズ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン キャベツ ブロッコリー ゆかり(あかしそ)		
18	木	パン 夏野菜とマグロのトマト煮 コーンとチーズのサラダ 牛乳	689	806	ぎゅうにゅう マグロ チーズ	パン じゃがいも يونقري-ミートドレッシング	たまねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン トマトかん キャベツ コーン		
19	金	ホイコーロー丼 バンサンスー 牛乳	619	737	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ もやし きゅうり		

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 7月給食だより



夏休みこそ重要!!

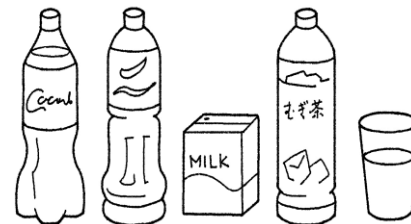
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### 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。



7月7日は七夕です  
給食では7月5日に  
七夕メニューを予定し  
ています。