

令和6年 7月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ようちえん
1(月)	ごはん 牛乳 にしんかんろ煮 ごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 にしんかんろに いとかまぼこ とりにく あつあげ	米 さとう ごま こんにゃく あぶら	きりぼしだいこん きゅうり かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	521 23.2
2(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ 冬瓜のスープ煮	牛乳 とりにく とりにくだんご	米 マカロニ はるさめ マヨネーズ(たまごなし)	きゅうり たまねぎ にんじん うめ とうがん しめじ はねぎ	543 23.9
3(水)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ もろこしごはんの具 なすのみそ汁	牛乳 ししゃもフライ しおこんぶ ぶたにく うすあげ とうふ わかめ みそ	米 あぶら	コーン たまねぎ なす にんじん えのきたけ こまつな	487 18.9
4(木)	ごはん 牛乳 しゅうまい 棒棒鶏 トマト麻婆豆腐	牛乳 しゅうまい おしそさみ とうふ ぶたにく	米 ごま さとう ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり にんじん しょうが たまねぎ あかピーマン トマト しいたけ にんにく	539 23.5
5(金)	米粉パン 牛乳 スターチキンカツ ツナサラダ ほしほしスープ ブルーベリージャム セタゼリー	牛乳 スターチキンカツ シーチキン とりにく いとかまぼこ ほしがたかまぼこ	こめこパン あぶら ドレッシング(かんきつ) こめこマカロニ たなばたゼリー ブルーベリージャム	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん オクラ	560 26.9
8(月)	ごはん 牛乳 大和まなひき肉丼の具 いんげんのごま和え とうがんのみそ汁	牛乳 ぶたにく だいず わかめ あつあげ みそ	米 さとう ごまあぶら ごま	やまとまなづけ ピーマン(き・あか) しょうが いんげんまめ とうがん こまつな にんじん たまねぎ	498 22.3
9(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ じゃこピーマン にゅうめん	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ うすあげ とりにく わかめ	米 かぼちゃコロッケ あぶら さとう ふしめん	ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	525 19.1
10(水)	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 野菜チャンプルー もずくスープ	牛乳 いわしのトマトに あつあげ もずく やきぶた チキンポークハム	米 さとう ごまあぶら	にがうり にんじん キャベツ たまねぎ なら チンゲンサイ なめこ	522 23.6
11(木)	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺あげ 夏野菜きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とうふ うすあげ みそ	米 あぶら でんぷん てんぷらこ さとう	ごぼう なす ピーマン(き・あか) かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	505 17.2
12(金)	コッペパン 牛乳 とうもろこしグラタン キャロットラペ ラタトゥイユ風スープ メープルジャム	牛乳 ベーコン とりにく	コッペパン さとう とうもろこしグラタン ドレッシング(かんきつ) オリーブオイル メープルゼリー	にんじん オレンジ ズッキーニ なす たまねぎ トマト にんにく	529 17.1g
16(火)	ごはん 牛乳 チキンなんばん 寒天サラダ 豚汁	牛乳 とりにく こんにゃくかんてん ぶたにく とうふ みそ	米 あぶら さとう ドレッシング(わふう) こんにゃく じゃがいも	えだまめ あかピーマン コーン しめじ にんじん ごぼう はねぎ	519 21.4
17(水)	ごはん 牛乳 かつらぎ夏野菜カレー れんこんのごまドレ和え パインゼリー	牛乳 ひじき だいず シーチキン とりにく	米 ドレッシング(ごま) あぶら カレールウ パインゼリー	れんこん きゅうり ズッキーニ なす たまねぎ にんじん トマト	505 18.8

～今月の地場産物～

※奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています※

米・パン・こめこマカロニ・こんにゃく・カレールウ・ふしめん・じゃがいも・ぶたにく・とりにくだんご・オクラ
キャベツ・きゅうり・こまつな・ズッキーニ・たまねぎ・トマト・なす・はねぎ・しめじ・なめこ・ウスターソース

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

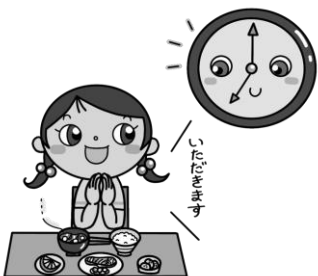
7月平均

521

21.3

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

もうすぐ夏休みです。夏を元気に過ごすためには、食生活を整えるのがポイントです。夏ばてや熱中症にならないで、元気で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



夏野菜の美味しい季節です。ご家庭でもクッキングに挑戦してみたいかたがでしょうか？給食日より、給食の『じゃこピーマン』のレシピを載せています。

ぜひ作ってみてくださいね。



2学期の給食は、
8月30日(金)から始まります。

