

令和6年 7月 学校給食予定献立表

葛城市学校給食センター

※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。

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	中学校
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 こんにやく 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	782 34.5
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 元気ヨーグルト	牛乳 とりにく とりにくだんご ヨーグルト	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	785 31.5
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	733 27.1
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 おしざさみ 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	830 35.5
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 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	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん オクラ	743 37.5
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 ミルクココア	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 ミルクココア	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	753 30.9
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 味付のり	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ うすあげ とりにく わかめ のり	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	721 25.6
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 冷凍パイン	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 パイン	720 29.3
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 味付小魚	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とうふ うすあげ みそ いわし	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	822 29.3
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	798 25.0
16(火)	ごはん 牛乳 チキンなんばん 寒天サラダ 豚汁 タルタルソース小袋	牛乳 とりにく こんにやくかんてん 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) こんにやく じゃがいも タルタルソース(たまごなし)	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	773 29.5
17(水)	ごはん 牛乳 スペイン風オムレツ れんこんのごまドレ和え かつらぎ夏野菜カレー パインゼリー	牛乳 スペインふうオムレツ 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	777 28.8

～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・こんにやく・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

770

30.4



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くれます。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? 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。

