



7月献立表



日 曜	献 立	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質	献立の紹介
		熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品		
3 月	枝豆ごはん チキンたれカツ おひたし みそ汁 さくらんぼ	米 麦 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	枝豆 にんじん 白菜 小	783	4日(火) ポンデケーキ ブラジル発祥のチーズ パンで、もちもちした食 感が特徴です。給食で は、白玉粉を使って作り ます。 7日(金) 七夕給食 七夕汁には、星型のか まぼこと短冊切りにした にんじんと大根を入れて さき飾りをイメージしま した。デザートは、星型 のナタデココが入ったゼ リーです。 19日(水) セレクトデザート A: 冷凍ピーチ B: 冷凍りんご 夏のデザートの特選デ ザートです。
		砂糖 こま じゃが芋	わかめ	松菜 えのき 大根 もやし さくらんぼ	30.8	
4 火	カレーミートスパゲティ レモンマリネ ポンデケーキ	スパゲティ 砂糖 白	牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん 玉ねぎ きゃ	815	
		玉粉 油 小麦粉 バ	チーズ	べつ 小松菜	29.9	
5 水	セルフフィッシュバーガー 粉ふき芋 コーンクリームスープ 美生柑	パン 油 小麦粉 パン	牛乳 メルルーサ 卵	にんじん キャベツ 玉ねぎ	779	
		粉 砂糖 バター コー	ベーコン 豆乳 チー	コーン パセリ 美生柑	32.9	
6 木	プルコギ丼 春雨サラダ わかめたまごスープ メロン	米 麦 油 砂糖 こま	牛乳 豚肉 ポークハ	玉ねぎ にんじん もやし	786	
		でん粉 はるさめ	ム たまご わかめ	しにら きゅうり メロ	28.8	
7 金	ちらし寿司 セタ汁 魚のごまみそ焼 キラキラ星ゼリー	米 麦 砂糖 油 こま	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	にんじん しいたけ か	740	
			さわらのり かまぼ	んびょう 大根 えのき	33.3	
10 月	ビビンバ 棒餃子 わかめスープ 小玉すいか	米 麦 油 砂糖 こま	牛乳 たまご 豚肉 ツ	白菜 小松菜 もやし キャ	791	
		はるさめでん粉 は	ナ 大豆 わかめ	ベツ にんじん たまねぎ	30.6	
11 火	冷やし豚しゃぶうどん カリカリ豆じゃこ メロン	うどん 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 大豆 じゃ	人参 きゅうり もやし	769	
		こま 油	こ	メロン	33	
12 水	パエリア バーベキューチキンサラダ 洋風たまごスープ 桃ゼリー	米 麦 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 いか えび	たまねぎ にんじん	739	
		でん粉 油 バター	ベーコン たまご	マッシュルーム さや	29.3	
13 木	ごはん 鮭ふりかけ 高野豆腐の揚げ煮 もやしの甘酢和え 冷凍みかん	米 麦 じゃが芋 こんに	牛乳 鮭 鶏肉 高野豆	人参 たまねぎ さやい	781	
		やく 砂糖	腐 わかめ	んげん もやし きゅう	29.4	
14 金	ミルクパン ポテたまグラタン カレー風味スープ フルーツポンチ	パン 油 じゃが芋 バ	牛乳 ベーコン 生ク	たまねぎ にんじん	774	
		ター 小麦粉 マカロ	リーム たまご チー	マッシュルーム きゃ	33	
18 火	いわしのかば焼丼 磯和え 根菜のごま汁 メロン	米 麦 でん粉 油 砂糖	牛乳 いわしのり	人参 もやし 白菜 小	749	
		こま		菜 ごぼう 大根 ねぎ メ	27.5	
19 水	エッグカレーライス ツナツツサラダ セレクトデザート	米 麦 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 レンズ豆	セロリー 玉ねぎ にん	840	
		バター アーモンド	ツナ うすらたまご	じん きゃべつ きゅう	28.7	

*献立は都合により変更する場合があります。牛乳は毎日出ます。食材の産地は大森三中ホームページに掲載しています。



元気ポイント 夏の食生活 NGポイント



こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事



熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、水分補給、バランスのよい食事に心がけ元気な夏を過ごしましょう。

