

# 7月 予定献立表


日	曜日	主食 牛乳	副食
3	月	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ さつま汁 青菜とキャベツの浸し ヨーグルト 地場産品献立
4	火	ごはん 牛乳	ひよこ豆の味噌がらめ きのこのすまし汁 キャベツときゅうりの和え物 ふりかけ
5	水	食パン 牛乳	鶏肉の香り揚げ 米粉の味噌シチュー ドレッシングサラダ いちごジャム
6	木	ごはん 牛乳	焼きハンバーグ 七夕そうめん汁 豆いろいろサラダ 七夕ゼリー 七夕献立
7	金	米粉入りパン 牛乳	荒挽きウインナー 卵とコーンのスープ 小松菜のオイスター炒め すいか 地場産品献立
10	月	ごはん 牛乳	えびシューマイ 麻婆豆腐 拌三絲 冷凍みかん
11	火	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き にらたま汁 きんぴらごぼう アンデスメロン
12	水	食パン 牛乳	鮭の香り焼き フルーツポンチ ブロッコリーのバターソテー スライスチーズ
13	木	麦ごはん 牛乳	オムレツ 夏野菜のカレー ほうれん草のコーンあえ 地場産品献立
14	金	ごはん 牛乳	ししゃものフライ 太きゅうりのそぼろ煮 いんげんのごまあえ 干しプルーン 郷土食献立
18	火	高岡野菜のスタミナ豚丼 牛乳	焼きポテト 豆腐のすまし汁 セレクトデザート たかおか食19丼献立
19	水	2/3コッペパン 牛乳	鶏肉のマーメレードソースかけ ナスとトマトのパスタ イタリアンサラダ ミックスマッツ
20	木	ごはん 牛乳	塩鯖 なすと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮 カスタードプリン
21	金	コッペパン 牛乳	いかのかりん揚げ キャベツのもちもちスープ きゅうりとコーンのサラダ ブルーベリーゼリー

7月の平均栄養摂取量 エネルギー:657kcal たんぱく質:25.4g 脂質:21.4g  
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)


※都合により献立を変更することがあります。  
◆お知らせ◆ 2学期の給食開始は、8月29日(火)です。

## 甘い飲み物 とりすぎ注意


清涼飲料の糖分量を見てみよう!(500mlあたり)




炭酸飲料  
約55g



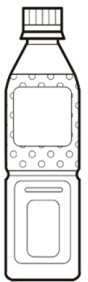
紅茶飲料  
約39g




スポーツ飲料  
約34g



果実系飲料  
約56g



乳飲料  
約57g



適度な摂取は、必要な糖分の摂取につながったり、息抜きになったりします。しかし、摂りすぎはよくありません。適度に、楽しく飲みましょう。