

日	曜日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量	家庭で とりたい 食品	一口メモ	
					(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる					
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				エネルギー (kcal)
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
		卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g) 塩分 (g)						
7月														
1	火	ごはん	夏野菜のみそ汁 魚のコーン焼き 鶏肉ともやしの塩炒め	はし	油揚げ みそ ホキ 鶏肉	牛乳 あおのり	かぼちゃ にんじん こまつな	なす たまねぎ もやし	米 砂糖 マヨネーズ	615 27.1 2.4	 きのこ	【夏野菜】今日は夏が旬の野菜をたくさん使った夏野菜のみそ汁です。夏野菜は、水分を多くふくん るので、体を冷やす働きがあり、夏バテ予防にも最適 です。		
2	水	パン	ミネストローネ ポテトのチーズ煮	はし	ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	パン シエルマカロニ	568 21.5 2.8	 果物	【じゃがいも】じゃがいもには"男爵"や"メークイン"など の品種があります。男爵はほくほくとした食感で、メー クインはきめ細かく煮崩れしにくい特徴があります。		
3	木	ごはん	冬瓜のスープ 鶏肉とじゃがいものレモン風味	はし	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	冬瓜 たまねぎ レモン	米 砂糖 じゃがいも	611 21.8 1.2	 海そう	【とうがん】とうがんは、うり科の植物の実で、大きいも のでは、横はばが80センチ、直径25センチ、重さも 10キロ以上になるそうです。		
4	金	【七夕】 ごはん	七夕汁 星のコロッケ 五目ずしの具	はし	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ ごぼう さやいんげん	米 砂糖 そうめん	676 21.4 2.0	 小魚	【七夕献立】今日は7月7日の七夕にちなみ、七夕汁と星 のコロッケです。七夕汁は、そうめんを天の 川、オクラを星にみたてたすまし汁です。		
7	月	ごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	はし	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが もやし	米 砂糖 じゃがいも	624 26.0 2.0	 果物	【夏の生活】暑い夏、食欲がなくなり、食生活が不 規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんはもち ろん、汗を多くかいたときは、上手に水分補給をし、 元気にすごしましょう。		
8	火	ごはん	たまねぎのみそ汁 鶏のごまみそ焼き ひじきの炒め煮	はし	鶏肉 みそ 平天	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	641 24.6 3.2	 卵	【水分補給】暑い日が続きますね。日ごろから水 分をこまめにとることを心がけ、熱中症に気をつ けましょう。		
9	水	パン	チキンピーンズ ほうれん草とツナのソテー すいか	はし スプーン	鶏肉 大豆 赤いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし すいか	パン じゃがいも	614 26.7 2.7	 乳製品	【すいか】すいかは、夏を代表する果物のひとつ です。90パーセントが水分なので、英語では 『ウォーターメロン』というそうです。		
10	木	ごはん	鶏肉じゃが 豚しゃぶサラダ	はし	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	592 22.8 1.4	 海そう	【豚肉】豚肉は、つかれをとって元気にしてくれ る働きがあります。また、体をつくるたんぱく質も 豊富です。		
11	金	【沖縄料理】 ごはん	おきなわそば汁 ゴーヤチャンプル 冷凍パイ	はし	豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ にがうり	たまねぎ パインアップル	米 砂糖 沖縄そば	616 24.0 2.1	 きのこ	【ゴーヤ】ゴーヤは、にがうりともいいます。名前のと おり、独特の苦みがありますが、この苦みには、私達の 胃をじょうぶにしてくれる働きがあります。		
14	月	ごはん	じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 和風サラダ	はし	油揚げ みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	615 22.4 2.1	 果物	【牛乳】給食では、カルシウムをとるため毎日牛乳がつき ます。しかし、牛乳だけでは一日に必要なカルシウムをとるこ とができません。乳製品や小魚などのカルシウムが豊富な 食べ物と組み合わせて食べることが大切です。		
15	火	ごはん	わかめスープ 生揚げの中華煮	はし	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	601 21.2 2.6	 種実	給食では、みなさんに幅広くいろいろな味を知って もらうために、さまざまな料理が出ます。苦手なもの でも、まず一口からチャレンジしてみましょう。		
16	水	パン	野菜スープ チリコンカン キャンディチーズ	はし	ベーコン 牛肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	602 25.3 2.8	 魚	【チリコンカン】メキシコ料理が由来のアメリカのテキサ ス州発祥の郷土料理です。ひき肉や玉ねぎを炒め、 豆、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込ん だ料理です。		
17	木	小ごはん	かやくうどん 魚のさっぱりソース	はし	鶏肉 ホキ 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 青ピーマン	たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	米 砂糖 うどん	613 27.4 2.1	 チーズ	【酢】酢には、暑くて食欲のないときに食欲を回復さ せてくれる働きがあります。酢の酸味がだ液や胃酸の 分泌をうながし、食欲増進の手助けをします。		
18	金	ごはん	ハヤシライス 海そうサラダ	はし スプーン	豚肉	牛乳 海そう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく グリンピース	米 ハヤシルウ ドレッシング	606 19.0 2.7	 大豆製品	いよいよ夏休みです。『早寝、早起き、朝ごはん』 に気をつけて、毎日元気にすごしましょう。		
8月														
25	月	ごはん	ヤーコンめん汁 焼きぎょうざ 野菜炒め	はし	油揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし チンゲンサイ	米 ヤーコン ぎょうざ	567 22.0 1.9	 種実	今日から2学期が始まりました。まだまだ暑い 日が続きますが、しっかり食べて、十分な休養を 心がけましょう。		
26	火	【星形にんじんの日】 麦ごはん	夏野菜カレー フルーツポンチ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん バインアップル おうとう	米 麦 じゃがいも ゼリー	593 17.6 2.2	 魚	【かぼちゃ】かぼちゃは夏が旬の野菜です。カロテ ンが豊富で、目や皮膚などを健康に保ち、免疫 力も高めてくれます。		
27	水	小パン	スパゲティミートソース ズッキーニのソテー	はし	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ズッキーニ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく しめじ	パン スパゲティ	693 27.1 3.1	 大豆製品	【スパゲティ】スパゲティは、小麦粉から作られる イタリアの食べ物です。ごはんやパンと同じく、エ ネルギーのもとになる働きがあります。		
28	木	ごはん	みそワタンスープ 豚キムチ 冷凍ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ キャベツ	米 タンメン	589 21.2 2.9	 小魚	キムチは韓国の食卓には欠かすことのできない伝統 料理です。白菜や大根、きゅうりなどの野菜を唐辛 子、にんにくなどをまぜた薬味につけて作る発酵 食品です。		
29	金	ごはん	たまねぎのスープ タンドリーチキン ポテロンチーノ	はし	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 じゃがいも	583 22.9 2.6	 種実	【ポテロンチーノ】唐辛子とニンニクの風味がきたスパ ゲティ料理のことをペペロンチーノといいます。ポテロ ンチーノは、じゃがいもをスパゲティように細切りにして作 ります。		

* 牛乳は毎日つきます。* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。

* 県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから 一部助成を受けています。