

令和6年7月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい			
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
1	月	ごはん	牛乳 豚キムチ丼 えびシウマイ 切り干しだいごんのナムル	牛乳 ぶた肉 えびシウマイ ツナ	はくさい 白菜キムチ もやし にら たまねぎ にんじん にんにく 切り干しだいごん きゅうり こまつな	米 ごま 油 ごま油 さとう 韓国ナムルドレッシング	635
2	火	ごはん	// さんまの甘露煮 ゆかりあえ とり肉と厚揚げの炊き合わせ	牛乳 とり肉 厚揚げ さんまの甘露煮	キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん ごんにやく さやいんげん	米 油 じゃがいも さとう	630
3	水	ごはん	// 豚肉のしょうが焼き ぱんさんすう	牛乳 ぶた肉 ほぐしささみ たまご	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう マロニー ごま油	639
4	木	ごはん	// とり肉のさっぱり煮 粉ふきいも きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ	しょうが にんにく ごぼう ごんにやく にんじん さやいんげん	米 さとう じゃがいも 油 ごま油 ごま	647
5	金	わかめ ごはん	// ちくわの二色揚げ キャベツのごまあえ ふしめん汁	牛乳 とり肉 豆腐 ちくわ 青のり わかめご飯の素	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	米 ふしめん 天ぷら粉 油 ごま さとう	637
8	月	ごはん	// 夏野菜のハヤシライス ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん なす えだまめ トマト キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも 油 ハヤシウ デミグラスソース ノンエッグマヨネーズ	645
9	火	ごはん	// とり肉とじゃがいものうま煮 すだち酢あえ ふりかけ（瀬戸風味）	牛乳 とり肉 さつま揚げ ちりめん	たまねぎ にんじん ごんにやく えだまめ キャベツ こまつな すだち酢	米 じゃがいも 油 さとう ふりかけ（瀬戸風味）	609
10	水	ごはん	// 酢豚 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ コーン	米 でんぷん 油 さとう	633
11	木	ごはん	// さばのみそ煮 きゅうりの塩昆布あえ 切り干しだいごんの卵とじ	牛乳 とり肉 たまご さばのみそ煮 塩昆布	きゅうり キャベツ 切り干しだいごん たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ	米 さとう	660
12	金	チキン ライス	// じゃがいものスープ煮 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳 とり肉 ぶた肉 肉団子の甘酢あんかけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく キャベツ ピーマン	米 じゃがいも 油	668
16	火	ごはん	// 中華丼 水ぎょうざスープ	牛乳 ぶた肉 いか えび 水ぎょうざ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ こまつな しょうが しいたけ ねぎ	米 じゃがいも でんぷん 油 ごま油	590
17	水	ごはん	// いわしトマト煮 きゅうりのかおりづけ ひじきと大豆の煮物	牛乳 とり肉 いわしトマト煮 ひじき 大豆 さつま揚げ	きゅうり にんじん さやいんげん	米 さとう ごま油 じゃがいも 油	654
18	木	ごはん	// とり肉とごぼうの甘辛あえ なすと油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう なす キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	米 でんぷん 油 さとう	634
19	金	ごはん	// ドライカレー 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆乳ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン えだまめ みかん パイナップル もも	米 油 デミグラスソース さとう	644

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

（小学校
中学年基準）

石井町産の野菜



7月の石井町産の野菜は、たまねぎ、じゃがいもです。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



◎食べる時間がありません

まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



◎おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

