



令和5年7月 給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 小学校	たんぱく質(g) 中学校
3 (月)	〇●〇半夏生の白献立 〇●〇 五目ごはん 牛乳 たこのから揚げ 梅肉和え なすのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ たこのから揚げ かつおぶし みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ れんこん うめ たまねぎ なす しめじ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 油	615 25.7	735 30.0
4 (火)	セルフサンド (パン ホキフライ ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース) 牛乳 ミネストローネ	牛乳 ホキフライ ベーコン 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン 油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも マカロニ	649 27.9	769 31.7
5 (水)	ごはん 牛乳 鯖の薬味たれかけ ごま和え 白玉麩のすまし汁 いもけんぴ入り小魚	牛乳 鯖 わかめ	白ねぎ しょうが こまつな えだまめ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま ぶり いもけんぴ入り小魚	607 26.7	719 30.9
6 (木)	ホイコーロー丼 牛乳 蒸し小籠包 冷凍パイ	牛乳 ぶた肉 みそ 小籠包	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン にら しょうが パイ	米 砂糖 油	683 23.3	779 26.1
7 (金)	〇●〇七夕献立 〇●〇 ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き しそひじき和え そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 とり肉 しそひじき 油揚げ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ オクラ ねぎ	米 砂糖 そうめん ゼリー	643 25.0	753 28.7
10 (月)	ごはん (赤じそふりかけ) 牛乳 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 ぶた汁	牛乳 厚焼き卵 平天 ぶた肉 油揚げ みそ	切り干し大根 にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ 赤じそ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	635 24.8	759 29.0
11 (火)	胚芽パン 牛乳 ポロニアソーセージ もやしのサラダ マカロニスープ	牛乳 ポロニアソーセージ まぐろ ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ マッシュルーム	胚芽パン ドレッシング マカロニ じゃがいも	636 29.0	776 34.8
12 (水)	ごはん 牛乳 鱸のチリソース和え ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	牛乳 鱸 ベーコン かつおぶし ミニ餃子	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん とうもろこし にがうり たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 油 砂糖	653 25.9	777 30.1
13 (木)	ソフトめんミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ きゅうり みかん	ソフトめん ドレッシング	679 28.1	812 33.2
14 (金)	ごはん 牛乳 とんかつ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳 とんかつ 平天 みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	米 油 こんにゃく 砂糖	650 22.1	774 25.5
18 (火)	パン (アプリコットジャム) 牛乳 鮭の香草焼き えだ豆のサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 鮭 ベーコン	にんにく レモン キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ とうがん	パン 油 ドレッシング ジャム	624 33.5	749 39.5
19 (水)	〇●〇たまのチャレンジ献立 (日比小) 〇●〇 野菜たっぷり夏野菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジゼリー	牛乳 牛肉 ちりめん 海藻ミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン オクラ きゅうり	米 ドレッシング ゼリー	633 23.8	746 27.6

※この献立は予定のため、変更することがあります。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--