



7月分 献立予定表



平成 30 年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
2	月	食パン チョコクリーム 牛乳 ペンネのクリーム煮 照り焼きチキン 大根サラダ	食パン チョコクリーム ペンネ 油 バター ホワイトソース 上白糖 ドレッシング	牛乳 クリーム ベーコン 鶏肉 わかめ うずらの卵	マッシュルーム パセリ *玉ねぎ 大根 *きゅうり ホールコーン	863 36.1 37.8 3.0		
3	火	味噌ラーメン(ソフトめん) 牛乳 ちくわ磯部揚げ ナムル	ソフトめん 油 小麦粉 いりごま ごま油	牛乳 豚肉 なたと たまご ちくわ	コーン メンマ ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 もやし 青のり	823 34.8 24.0 2.5	リクエスト給食 ちくわ1人 2本	
4	水	セルフホットドック 牛乳 かぼちゃのポタージュ 春雨サラダ 冷凍みかん	コッペパン バター 油 春雨 ドレッシング	牛乳 ウィンナー ベーコン クリーム	かぼちゃ *玉ねぎ キャベツ *きゅうり 人参 コーン 冷凍みかん	829 27.0 37.1 3.0		
5	木	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉とじゃが芋の味噌がらめ	ごはん ごま油 片栗粉 小麦粉 油 フライドポテト 上白糖	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 大豆	干し椎茸 もやし 小松菜 人参 ねぎ こんにゃく えだまめ	891 36.4 20.3 2.1		
6	金	わかめご飯 牛乳 七夕すまし汁 タンドリーフッシュ ひじき煮	ごはん 上白糖 油 星の麩	牛乳 わかめ 大豆 かまぼこ めかじき ヨーグルト 鶏肉 卵	小松菜 干し椎茸 人参 キャベツ *玉ねぎ 干しひじき つきこん	802 34.5 20.8 3.1	七夕献立!	
9	月	バターロールパン 牛乳 インディアンズパグティ 豆腐とたまごのスープ 紅茶ゼリー(手作り)	ロールパン 油 スパゲティ 紅茶ゼリー	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ 鶏肉 豆腐 たまご	*玉ねぎ 青ピーマン 人参 マッシュルーム 小松菜 白菜 干し椎茸	865 35.0 25.6 2.6		
10	火	ごはん 牛乳 納豆 卵焼き 冬瓜スープ 夏野菜の揚げ浸し	ごはん 片栗粉 油 *じゃが芋 三温糖	牛乳 納豆 卵焼き	冬瓜 人参 *玉ねぎ チンゲン菜 もやし かぼちゃ れんこんチップス ごぼうチップス スッキーニ	784 21.3 20.0 1.1	納豆の日!	
11	水	セサミトースト 牛乳 洋風すいとん 和風肉団子 切り干し大根	食パン マーガリン いりごま 練りごま グラニュー糖 白玉粉餅	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉団子 油揚げ	人参 干し椎茸 小松菜 チンゲン菜 白菜 切り干し大根 きぬさや	811 30.9 33.5 2.9	肉団子 1人3個	
12	木	ごはん 牛乳 春雨スープ 厚揚げと豚肉の炒め物 冷凍パイ	ごはん 春雨 油 じゃが芋 三温糖 ごま油	牛乳 なたと 鶏肉 厚揚げ 豚肉	小松菜 干し椎茸 もやし キャベツ 人参 *玉ねぎ 冷凍パイ	829 30.8 20.4 2.2		
13	金	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルト	麦ごはん じゃが芋 ハヤシルー バター 上白糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	マッシュルーム 人参 *玉ねぎ えだまめ みかん缶 パイン缶 もも缶 ラフランス缶	897 27.3 18.1 1.7		
16	月	海の日						
17	火	二色そばろ丼 牛乳 野菜たっぷり味噌汁 カムカム揚げ	ごはん 上白糖 油 片栗粉 さつま芋 いりごま 水あめ	牛乳 豚ひき肉 たまご 大豆 ミックスビーンズ	小松菜 *玉ねぎ もやし キャベツ 人参	903 33.1 28.7 2.9		
18	水	はちみつレモンパン 牛乳 コーンチャウダー オムレツ ブロッコリードレッシング 和え	食パン 上白糖 マーガリン はちみつ じゃが芋 ホワイトルー ドレッシング	牛乳 ベーコン プレーンオムレツ	レモン *玉ねぎ コーン キャベツ うらごし人参 パセリ ブロッコリー	793 30.6 34.6 3.0		
19	木	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 チキンマリネ シューアイス(バニラ)	ごはん じゃが芋 カレールー バター 油 シューアイス	牛乳 豚肉 サラダチキン	*玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす えだまめ *きゅうり もやし	898 30.2 24.9 3.0	給食最終日!	

- 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。
- しるし(*)のついている食材は南足柄産です。
- 中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

「伝統的七夕」に★★★★★ 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、「多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう」と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は8月17日です。

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

基準値

820
30.0
25.0
3.0

エネルギー
たんぱく質
脂肪
塩分