



令和5年 7月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂			
3 月	麦ごはん いわしのうめ煮		県産牛乳 いわし			ねり梅	市内産米 市内 産麦 砂糖		630 25.9 2.9	806 31.7 3.9
	切り干し大根と野菜のソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ 切り干し 大根		油			
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 県産豆腐 県産みそ	わかめ	かぼちゃ にん じん	なす 市内産玉ねぎ					
4 火	黒糖パン ヨーグルト		県産牛乳 ヨーグルト				黒糖パン		658 28.9 2.3	817 35.1 3.0
	ラタトゥイユ (夏野菜のトマト煮込み)	ベーコン		ピーマン パプ リカ トマト	市内産玉ねぎ なす 市内産ズッキーニ		油			
	たまごスープ	たまご とり肉		にんじん パセ リ	市内産玉ねぎ		じゃがいも			
5 水	麦ごはん ホキフライ	ホキ	県産牛乳				市内産米 市内 産麦 パン粉	揚げ油	618 26.8 2.3	768 32.5 3.0
	花野菜のあえもの			フロッキー にんじん	カリフラワー キャ ベツ 市内産きゅう り		ドレッシング			
	キムチ汁 冷凍みかん	ぶた肉 県産豆腐 県産みそ		にんじん ねぎ	美東ごぼう 大根 白菜 キムチ みか ん		里いも こんに ゃく			
6 木	麦ごはん サケのみそマヨネーズ焼き	サケ 県産みそ	県産牛乳			市内産玉ねぎ	市内産米 市内 産麦	マヨネーズ	605 26.1 1.5	769 32.2 2.1
	小松菜ソテー	ベーコン		小松菜 にんじ ん	キャベツ		油			
	タイピーエン	とり肉		にんじん イン ゲン	市内産玉ねぎ もや し キクラゲ	春雨	ごま油			
7 金	<p align="center">  <季節の行事 「七夕」> 牛飼いの牽牛と機織りの織姫は、仲が良すぎて働かなくなったため、川の兩岸に離さ てしまいました。二人が1年に1度会える日が七夕の日です。梅雨時期でなかなか 晴れる日が少ないですが、今日の夜は空を見上げてみましょう。 </p>									
	あなごちらしずし	県産あなご	県産牛乳 焼きのり	にんじん	美東ごぼう 枝豆	市内産米 すし 酢			624 22.2 1.4	780 26.7 1.6
	星のコロッケ ゆかりあえ			にんじん ゆか り	キャベツ もやし	コロッケ	揚げ油			
そうめんじる	県産豆腐		にんじん オク ラ	市内産玉ねぎ 白菜 大根	そうめん					
10 月	<p align="center">  <毎月10日はごぶっちゃん給食です。今月は「きゅうり」を紹介します> 夏野菜の代表「きゅうり」。水分が95%なので、水分補給にぴったりです。 綾木地区の露地きゅうりを使います。 </p>									
	麦ごはん サバの塩焼き	サバ	県産牛乳				市内産米 市内 産麦		552 26.0 2.4	715 32.1 3.3
	きゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	美東町産きゅうり キャベツ	砂糖				
なすのみそ汁	油揚げ 県産豆腐 県産みそ		にんじん ねぎ	なす 市内産玉ねぎ 白菜						
11 火	県産米粉コッペパン マーシャルピーンズ		県産牛乳				コッペパン マーシャルピー ンズ		704 28.1 2.2	876 34.8 3.0
	とり肉と大豆のケチャップソテー	とり肉 大豆		にんじん イン ゲン トマト	市内産玉ねぎ しめ じ	じゃがいも 砂 糖	油			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセ リ	市内産玉ねぎ スッ キーニ キャベツ	市内産麦	油			

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。





日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熟や力になる		小	中
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
12	水	<沖縄県の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」> <沖縄県の食材「ゴーヤー」「もずく」「シークワサー」> にながうり (ゴーヤー) にはビタミンがいっぱい!!夏の太陽に負けないための栄養素をたくさん含みます。							
		麦ごはん シークワサーゼリー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	 県産牛乳 ぶた肉 たまご 豆腐 花かつお 油揚げ 県産みそ	ゴーヤー もずく にんじん ねぎ	もやし 市内産玉ねぎ 市内産玉ねぎ えのき	市内産米 市内 産麦 シーク ワサーゼリー 砂糖 油	621 27.8 2.2	783 34.8 2.7	
13	木	ココア蒸しパン (中のみ: ヨーグルト) 夏野菜のスパゲティ 海藻サラダ	 秋吉台高原牛 海草ミックス	県産牛乳 (中のみ: ヨーグルト) にんじん トマト ピーマン にんじん	なす 市内産玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	蒸しパンミックス 砂糖 市内 産麦 スパゲティ 油 ドレッシング	552 18.4 1.6	746 24.2 2.2	
14	金	おおだしょう ねんせいほごしゅたいしょう ししよくかい 大田小1年生保護者対象 試食会							
		麦ごはん とり肉のからあげ ごまあえ 豆腐汁 オレンジ	 県産牛乳 県産豆腐	とり肉 にんじん にんじん ほう れん草	もやし キャベツ 美東町産きゅうり 白菜 しめじ 市内 産玉ねぎ オレンジ	市内産米 市内 産麦 砂糖 片栗粉 ごま 揚げ油	614 27.3 1.4	758 32.9 2.0	
18	火	セルフフィッシュバーガー (パン・フィッシュフライ・ゆで野菜・1食ソース・中のみ: チーズ) ミネスロトーネ	 白身魚フライ (中のみ: チーズ) ベーコン	県産牛乳 にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ 市内産スッキー二 市内産玉ねぎ セロ リ キャベツ	県産米粉パン 揚げ油 市内産麦 油	658 27.5 2.6	811 35.4 3.5	
19	水	麦ごはん ゆずぎちゼリー ぶたキムチ だまこもちのみそ汁	 県産牛乳 ぶた肉 厚揚げ 県産豆腐 油揚げ 県産みそ	県産牛乳 にんじん ねぎ にんじん	もやし キムチ 市 内産玉ねぎ なす 市内産玉ねぎ	市内産米 市内 産麦 ゆずぎち ゼリー 油 だまこもち	658 27.1 1.9	825 33.7 2.6	
20	木	1学期の給食が終了です。夏休み中も「早ね・早起き・バランスのとれた朝ごはん」で元気に過ごしましょう。							
		<季節の食べ物: すいか > すいかには、体を冷やす効果があります。							
		麦ごはん すいか ひよこ豆のカレー 梅サラダ	 秋吉台高原牛 ぶ た肉 レンズ豆 ひよこ豆	県産牛乳 にんじん フ ロココリー わかめ にんじん	市内産すいか 玉ねぎ にんにく 美東町産きゅうり キャベツ とうもろ こし ねり梅	市内産米 市内 産麦 ジャがいも 油 カレールウ ドレッシング	693 23.7 2.1	863 28.7 2.7	

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。