



7月 献立予定表



【献立のねらい】 暑さをのりきるための食事・汗により失われるビタミン類を補う・夏野菜を使用した献立											
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き							一口メモ	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料		
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂			
1 (火)	ごはん	いわし生姜煮△ キャベツと油揚げのお浸し△ 沢煮椀△ 味付のり	いわし生姜煮 (いわし) 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 味付のり	人参 みつば	生姜 ごぼう 大根 椎茸 こんにやく キャベツ	米 砂糖	ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	【今月のみやこ町産予定】 かぼちゃ きゅうり なす にら 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト ねぎ ほうれん草 小松菜 筍 米 しょうゆ 7月7日は七夕 七夕は、彦星と織姫が 年に一度だけ会うことを 許されたという中国の伝 説から生まれた行事で す。この日は願い事を書 いた短冊などを笹竹に飾 ったり、七夕の行事食で ある「そうめん」を食べた りします。 【夏野菜を食べよう】 夏野菜には、水分やカ リウムを豊富に含んでい るものが多いので、体に こもった熱を体の中から 冷やしてくれる効果があ ります。 しっかりと食べて 夏ばて予防! 冷たいものばかりでなく、 温かい食事もとりましょう。	
2 (水)	麦ごはん	夏野菜のハッシュドポーク△ こまつなサラダ△ ヨーグルト▲	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	トマト かぼちゃ ピーマン 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ なす キャベツ コーン	米 麦	オリーブオイル ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	キノコイソ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 塩 酢 しょうゆ		
3 (木)	麦ごはん	【鹿児島県の料理】 奄美の鶏飯△ (きざみのり・錦糸卵と山川漬け□△) 豚骨煮△ アーモンドフィッシュ△	鶏肉 錦糸卵(卵) 豚肉 天ぷら 赤みそ みそ	牛乳 のり いりこ	人参 ねぎ	生姜 椎茸 山川漬け ごぼう こんにやく	米 麦 砂糖 黒砂糖 じゃが芋	菜種油 アーモンド	昆布だし 塩 キノコイソ 酒 みりん しょうゆ		
4 (金)	黒糖食パン ▲	鮭フライ△ コールスロー 野菜スープ△	鮭フライ (鮭)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ レモン	パン じゃが芋	オリーブオイル 揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	キノコイソ コソメ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ		
7 (月)	ゆかり ごはん	【七夕】 星形メンチカツ△ 小松菜と高野豆腐 のお浸し△ 魚そうめんのすまし汁△ パイナップルゼリー	メンチカツ(豚肉) 油揚げ 高野豆腐 かつお節 魚そうめん	牛乳	しそ 人参 オクラ 小松菜	えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー(砂糖)	揚げ油 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん		
8 (火)	ごはん	塩肉じゃが 子持ちししゃも② ひじきのカレー炒め△	豚肉 厚揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 子持ちししゃも ひじき	人参	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 鶏がらスープ 塩 しょうゆ カレー粉		
9 (水)	ごはん	ハンバーグ トマトソース△ きゅうりと寒天の酢の物△ キャベツのかき玉汁□	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 卵	牛乳 寒天	ねぎ トマト 人参	えのきたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 砂糖	オリーブオイル	昆布だし みりん 塩 かつおだし しょうゆ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ワイン 酢		
10 (木)	ごはん	鯖塩焼き ほうれん草の三色和え△ 実だくさんみそ汁 ★スティック納豆△	鯖 油揚げ みそ 納豆	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう 生姜 しめじ キャベツ たくあん	米 砂糖	ごま	いりこだし 塩 しょうゆ		
11 (金)	ライ麦パン ▲	【ドイツの料理】 カレーヴルスト②△ ザワークラウト ズツペ▲	フランクフルト ツナ	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン じゃが芋 砂糖	バター オリーブオイル	キノコイソ コソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ ケチャップ 酢 ウスターソース カレー粉		
14 (月)	ごはん	チンジャオロースー△ 豆腐シューマイ②△ 中華スープ△	牛肉 豚肉 豆腐シューマイ (豆腐・イトヨリ)	牛乳	人参 なら ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ きくらげ キャベツ 生姜 筍	米 砂糖 でん粉		キノコイソ 塩 中華スープ しょうゆ 酒 オイスターソース		
15 (火)	ごはん	あじごまフライ△ キャベツのしそひじき和え△ かぼちゃのみそ汁	あじごまフライ (あじ) 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しそひじき佃 煮	かぼちゃ ねぎ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米	揚げ油 ごま	いりこだし しょうゆ		
16 (水)	麦ごはん	ポークカレー△ ゴーヤとツナのサラダ△ フルーツムース▲	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	かぼちゃ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご にがうり コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋 ムース(砂糖)	菜種油 かールウ ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう 塩		
17 (木)	麦ごはん	親子丼□ いわし平つくね 即席漬け△	鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし)	牛乳 昆布	みつば 人参	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ		
18 (金)	ミルクねじり パン▲	【19日は食育の日：かぼちゃ】 鶏肉のレモン焼き かぼちゃとチーズのサラダ▲▲ ミネストローネ△	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ レモン	パン マカロニ	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	キノコイソ ケチャップ 塩 こしょう コソメ ワイン しょうゆ		
6月分平均栄養価			754kcal	たんぱく質	14.5%	脂肪 エネルギー比	28.9%				
栄養基準値			830kcal		13~20%		20~30%				

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。



毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

かぼちゃ



かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。

- 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。
- 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。
- 甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからとることができます。

