



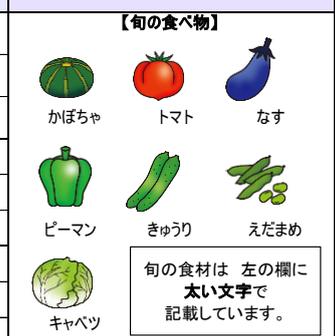
日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)		ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	脂質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7/1 (火)	ロースカツ <b>NEW</b> じゃがいものカレー炒め レタスのスープ 一食中濃ソース ミルクねじりパン	パン	★	ローストカツパ ーコンウインナー	牛乳	人参	<b>玉葱</b> 枝豆むき 身 レタス しめじ	じゃがいも ミルク パン	揚げ油 油	712	26.9	<b>【旬の食べ物】</b>  かぼちゃ トマト なす  ピーマン きゅうり えだまめ  キャベツ 旬の食材は 左の欄に <b>太い文字</b> で 記載しています。
7/2 (水)	いわし甘露煮 小松菜のごま和え 豚汁	麦ご飯	★	いわし甘露煮 豚 肉スライス 厚揚げ 油揚げ 米味噌	牛乳	ごまつ菜 人参	もやし 大根 白菜 ごぼうさがき 板 こんにゃく	砂糖 米 丸麦	704	28.9		
7/3 (木)	親子丼の具 キャベツとしらすの酢の物	麦ご飯	★	鶏もも小肉 卵	白す干 わかめ 牛 乳	人参	<b>玉葱</b> 椎茸 白ネ ギ キャベツ 胡瓜	砂糖 米 丸麦	702	28.2		
7/4 (金)	チャプチェ <b>NEW</b> 春巻き 中華風スープ	麦ご飯	★	牛肉	牛乳	<b>ピーマン</b> 人参 チンゲン菜	<b>玉葱</b> 椎茸 コー ン カネル えのき	春雨 春巻 どん 粉 米 丸麦	708	21.1		
7/7 (月)	ちらし寿司の具 あじフライ(笹形) お魚そうめん汁 七夕ゼリー(マスカット味)	麦ご飯	★	鶏肉 あじフライ かまぼこ 豆腐 魚 そうめん	牛乳	人参 いんげん 葱	ごぼうさがき 椎 茸	砂糖 マスカットゼ リー 米 丸麦	788	32.0	<b>○ 7月7日は七夕 ○</b> 七夕(たなばた)は、江戸時代頃に 庶民の間に広まり、全国的に行われ るようになったと言われています。 人々は、野菜や果物をそなえて、 詩歌や習い事の上達を願いました。 五つの色の短冊に、願い事を書いて 笹竹につるし、星に祈りをささげていた とされています。 給食では、7月7日(月)に七夕献 立として、 ・ちらし寿司 ・笹形のアジフライ ・七夕ゼリー を提供します。	
7/8 (火)	タンダーチキン ブロッコリーとコーンのソテー ポトフ 黒豆きなこクリーム 食パン	パン	★	鶏肉 ウインナー	ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー 人参	おろしにんにく 生 姜 コーンカネル キャベツ <b>玉葱</b>	じゃがいも パン	707	29.5		
7/9 (水)	麻婆豆腐 シュウマイ(2個)	麦ご飯	★	豚ミンチ 八つ割 大豆 豆腐 赤 味噌 シュウマイ	牛乳		白ネギ 生姜	砂糖 どん粉 米 丸麦	820	36.2		
7/10 (木)	豚肉のスタミナ炒め ちくわのカレー風味揚げ お麩の味噌汁	麦ご飯	★	豚肉スライス ちく わ 油揚げ 米味噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 おろしにん にく キャベツ コー ンカネル しめじ	砂糖 中力粉 お つゆ 麩 米 丸麦	729	30.3		
7/11 (金)	チキンチキンごぼう れんこんのマヨ和え けんちょう汁	麦ご飯	★	鶏もも小肉 シーチキン 厚揚げ	牛乳	ごまつ菜 人参	生姜 おろしにん にく ごぼう <b>枝豆</b> むき身 れんこん 大根 板こんにゃく	でん粉 砂糖 米 丸麦	821	25.1		
7/14 (月)	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え	麦ご飯	★	豚肉スライス かつお節	牛乳	人参 ブロッコリー	<b>玉葱</b> 枝豆むき 身 糸こんにゃく コーンカネル	じゃがいも 砂糖 米 丸麦	700	27.9		
7/15 (火)	ツナマヨオムレツ <b>NEW</b> カスレ ソフトフランスパン	パン	★	オムレツ 白いんげ ん豆 ウインナー 鶏もも小肉	牛乳	人参 トマト角切 缶	<b>玉葱</b> おろしにん にく	ソフトフランス	706	31.6		
7/16 (水)	さばの蒲焼き 海藻サラダ ほうれん草の味噌汁	麦ご飯	★	さば 油揚げ 米 味噌	海藻サラダ わか め 牛乳	人参 ほうれん草	生姜 <b>キャベツ</b> コーンカネル <b>玉葱</b>	でん粉 砂糖 米 丸麦	802	25.4		
7/17 (木)	夏野菜カレー マカロニサラダ オレンジ	麦ご飯	★	豚肉スライス ロースハム	牛乳	かぼちゃ 人参 赤ピーマン	<b>玉葱</b> 茄子 胡瓜 パルメザン	じゃがいも シェル マカロニ 砂糖 米 丸麦	887	27.5		
<b>夏休み</b>												
8/29 (金)	ハヤシライス ツナポテサラダ	麦ご飯	★	豚肉スライス シー チキン	牛乳		<b>玉葱</b> マッシュルー ム おろしにんにく グリンピース 胡瓜 コーンカネル	砂糖 じゃがいも 米 丸麦	805	27.5		

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

のマークがある日はスプーンが付きます。

学校給食の栄養基準

830
41.5
28.3



七夕(たなばた)は、江戸時代頃に庶民の間に広まり、全国的に行われるようになったと言われています。人々は、野菜や果物をそなえて、詩歌や習い事の上達を願いました。五つの色の短冊に、願い事を書いて笹竹につるし、星に祈りをささげていたとされています。

給食では、7月7日(月)に七夕献立として、

- ・ちらし寿司
- ・笹形のアジフライ
- ・七夕ゼリー

を提供します。

**【 2学期の給食は 8月29日から始まります 】**

箸とランチマットを  
忘れないようにしましょう！  
給食着を持って帰った人は、  
忘れずに持ってきましょう。



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

【今月の直方産食材】



**玉ねぎ**  
(近藤受委託農産さん)



直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。素材の味を感じながら、美味しくいただきます。※直方産の野菜は赤文字で記載しています。



○今月の郷土料理○

7月11日は「山口県」のメニューを提供します。

- ★ チキンチキンごぼう  
山口県民のソウルフードです。学校給食から山口県内全域に広まりました。一口サイズの鶏の唐揚げとゴボウを甘辛いたして絡めていて、ごはんとの相性が良い料理です。
- ★ けんちょう汁  
山口県の郷土料理として、県内各地で食べられている「けんちょう汁」は、豆腐と大根、人参を煮たシンプルな料理です。少し濃いめの味付けで、ご飯のお供に最適な煮物です。これを汁物に仕立てたものが「けんちょう汁」です。

