



7月 献立表



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の給食指導目標
「夏の食生活と健康について理解しよう」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準	830	30.0	25.0
今月の平均(リザーブでぶどうゼリーを選択した場合)	778	32.9	25.1
今月の平均(リザーブでりんごゼリーを選択した場合)	778	32.9	25.1



※献立は都合により変更する場合があります。

※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。

	1			2			3			4									
	ご飯 鶏肉のチリソースがけ 野菜の中華和え 中華風ピリ辛スープ 牛乳			菜飯 魚のみそ煮 きゅうりとキャバツのサラダ 冬瓜のみそ汁 牛乳			カラフル野菜ピラフ タンドリーチキン ブイヤベース 果物 フランス料理 牛乳			かき揚げ丼 青菜と切干大根のゴマ和え 豚汁 牛乳									
エネルギー	たんぱく質	脂質	754	31.4	26.5	721	35.5	22.1	781	33.3	25.4	830	28.4	21.9					
	7			8			9			10			11						
五目寿司 魚の天ぷら 竹輪と海藻の酢の物 七夕汁 果物 牛乳 七夕献立	麻婆茄子丼 グリーンサラダ 大根とわかめのスープ 牛乳			ご飯 魚とキノコのマヨ焼き 野菜とひじきのサラダ わかめと豆腐の味噌汁 牛乳			チリビーンズライス コールスローサラダ ぶどうゼリーまたはりんごゼリー 牛乳 リザーブ給食			五目あんかけ焼きそば ツナの揚げワンタン 茹で野菜のキムチ風 牛乳									
ぶ:	803	29.5	24.4	リ:	803	29.5	24.4	816	33.9	26.0	767	30.5	24.5	769	37.2	28.7	810	36.5	26.9
	14			15			16			17			18						
ご飯 カツオのしぐれ煮 海藻の磯香和え 鶏汁 牛乳	きな粉揚げパン風トースト トマトシチュー ツナときゅうりのサラダ 牛乳			うなぎ入りちらし寿司 千種和え 沢煮椀 あしたばのババロア 牛乳 土用の丑の日			夏野菜のカレーライス キャロットドレッシングサラダ 果物 牛乳												
780	38.5	19.8	722	32.3	29.8	738	31.1	26.0	817				30.1	24.6					



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると、熱中症のリスクも高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

【学校給食でのSDGsの取り組み】

- ①牛乳パックのリサイクル活動
- ②残滓を減らすための盛り付け指導・食べる時間を確保するため、給食委員会の呼びかけ
- ③地産地消推進として東京都産野菜の選択・活動
- ④「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質を向上や食育に取り組む
・栄養バランスの取れた食事で健康に繋がる取り組みを日々実施しています。

