



令和6年 7月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	ごはん あじのねぎみそ焼き 華風きゅうり 生揚げのそぼろ煮 さつま汁	牛乳 まあじ 豚ひき肉 生揚げ 豚もも肉	米 ごま油 白炒りゴマ サラダ油 つきこんにやく 三温糖 さつまいも	にんにく 長ねぎ きゅうり しょうが にんじん 玉葱 ごぼう まいたけ	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 2.9 g
2	火	スパゲティミートソース ポテトサラダ ジュリエンスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 ロースハム ベーコン	スパゲッティ サラダ油 米粉 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ こまつな きゅうり キャベツ りんご	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 3.2 g
3	水	ごはん 豚キムチ煮 きゅうりとわかめの酢のもの 卵スープ	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 木綿豆腐 生わかめ たまご	米 サラダ油 三温糖 でんぷん	しょうが 白菜キムチ(国産) だいこん 長ねぎ なら きゅうり もやし にんじん 玉葱 こまつな	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 2.9 g
4	木	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソース 青のりポテト 海藻サラダ みそ汁	牛乳 押木綿豆腐 豚ひき肉 あおのり 海藻ミックス 油揚げ	米 サラダ油 おこめパン粉 三温糖 でんぷん じゃがいも ごま油	玉葱 だいこん キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが 西洋かぼちゃ	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.1 g
5	金	あなごちらし寿司 五目豆 そうめん汁 ぶどうゼリー	牛乳 あなご(蒲焼) 油揚げ 大豆(国産、乾) こんぶ 絹ごし豆腐 粉寒天	米 三温糖 そうめん(乾) 上白糖	干し椎茸 かんぴょう にんじん さやえんどう ごぼう れんこん オクラ こまつな ぶどう100%ジュース	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 2.9 g
8	月	ごはん 鰯の香味焼き 生姜浅漬け ひじきと大豆の五目煮 みそ汁	牛乳 さわら 芽ひじき 油揚げ 大豆(国産、乾)	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 2.9 g
9	火	ごはん 肉じゃが 切干大根和風サラダ みそ汁 りんごゼリー	牛乳 豚もも肉 干ひじき 生わかめ 粉寒天	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 白炒りゴマ 上白糖	玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) 切干しだいこん きゅうり もやし 長ねぎ こまつな りんごジュース(100%)	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 124.2 g 食塩相当量 2.9 g
10	水	チキンライス 大根とツナのサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 まぐろ缶詰 豚もも肉 ヨーグルト(全脂無糖)	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも グラニュー糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム だいこん グリーンピース(冷凍) きゅうり セロリー キャベツ こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 108.4 g 食塩相当量 3.0 g
11	木	ごはん さばのみそ煮 かつぱ漬け カレー粉ふき芋 かきたま汁	牛乳 まさば たまご	米 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 玉葱	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 2.8 g
12	金	メープルバタートースト キャベツとツナのサラダ コーンシチュー くだもの	牛乳 まぐろ缶詰 豚もも肉 無調整豆乳	ソフトフランスパン 有塩バター グラニュー糖 メープルシロップ サラダ油 米粉 じゃがいも	にんじん もやし こまつな キャベツ レモン 玉葱 とうもろこし(冷凍) とうもろこし缶詰(クリーム) パセリ 小玉すいか	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 31.7 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 3.0 g
16	火	ごはん 五目卵焼き ゆかり漬け じゃがいもそぼろ煮 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ	米 サラダ油 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり ゆかり粉 グリンピース(冷凍) はくさい えのきたけ こまつ な	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 2.9 g
17	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 冬瓜の中華風スープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ベーコン	米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ(国産でんぷん) 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ なら もやし きゅうり しめじ とうがん チンゲンツアイ	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.0 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 3.2 g
18	木	夏野菜のドライカレー ジャーマンポテト 野菜スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 炒め油	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん なす さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな とうもろこし(冷凍) 小玉すいか	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.9 g 炭水化物 110.4 g 食塩相当量 2.9 g

☆毎日、牛乳がつきます。
 ☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者さんをお願いしています。

★今月の平均栄養価★
 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー 683 Kcal
 たんぱく質 28.6 g
 脂質 20.9 g
 炭水化物 101.8 g
 食塩相当量 3.0 g

水分補給をしましょう!

人間の身体に欠かせない水分。体重の半分以上は、水分が占めています。暑い日が続く、汗をかくことも多くなってきました。気温が高い場所に長時間いたり、運動して汗をかいたりすると、熱中症や夏バテになる危険性が高まります。誰にでも起こることがあるので、気をつける必要があります。

熱中症とは?

長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりしたとき、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状です。

熱中症を防ぐには...

こまめに
水分補給をしましょう!



のどがかわく前に水分をとりましょう。
 飲むものは、水やお茶がおすすめです。
 スポーツなどでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクもよいです。
 ※清涼飲料水は砂糖が多く含まれているものが多いので、飲みすぎには気をつけましょう!

