

梅雨が明ければ、暑い夏がやってきます。暑くなってくると食欲がなくなったり、疲れがとれにくくなります。いわゆる「夏バテ」です。夏バテにならないためにも、規則正しい生活をし、食事の内容にも気を付けましょう。

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 6717

今月の給食目標

食事のバランスを考えよう！

献立の基本は、『主食・主菜・副菜・汁物』をそろえた食事です。この4つをそろえることで、自然とバランスのよい食事になります。献立の基本をおぼえて、栄養バランスのよい食事になるよう心がけましょう。

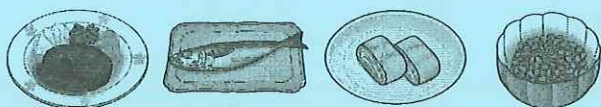
副菜(野菜・きのこ・海藻など)

ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子をととのえる働きがあります。



主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)

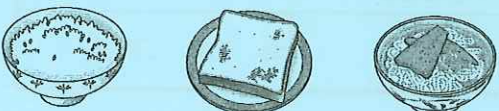
たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液など、体をつくるもとになります。



このほかに、
菓物やヨーグルト
などの乳製品を
組み合わせるの
もオススメです♪

主食(ごはん・パン・麺など)

炭水化物が多く含まれ、
頭や体を動かすエネルギー源になります。



汁物(みそ汁やスープなど)

水分補給のほか、ビタミンやミネラルなどの
不足しがちな栄養素を補います。



月	火	水	木	金
	えちゴンのふるさと ばくもぐランチ！ ～毎月19日は食育の日～ ※都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。	1 なすとかぼちゃの 肉みそがけ ごはん 夏のピリ辛 スタミナ豚汁	2 アーモンド小魚 セルフのもすく そぼろ丼の具 ごはん トマトとニラ の豚スープ	3 枝豆 バンサンスー シューマイ ごはん マーボー 豆腐
	小：I初ギ -/たんぱく質/塩分 中：I初ギ -/たんぱく質/塩分 欠食予定	638kcal/23.6g/1.8g 797kcal/27.8g/2.1g	623kcal/26.0g/2.1g 770kcal/30.2g/2.4g	638kcal/25.0g/2.5g 837kcal/31.6g/3.2g
6	ソース アジ フライ ひじきと 大豆の炒り煮 ごはん なめこの みそ汁	7 七タゼリー 笑の川 サラダ 笹かまの マヨネーズ焼き ごはん 夜空 七タ汁	8 さくらんぼゼリー こんにゃくと わかめのサラダ なすとトマトの ミートソース ソフト麺	9 アーモンド 和え さばの みそ煮 ごはん 沢煮鰻
	698kcal/31.6g/3.1g 866kcal/37.4g/3.4g	600kcal/22.4g/3.4g 763kcal/29.4g/4.5g	686kcal/25.3g/1.4g 822kcal/30.6g/1.4g	642kcal/29.3g/2.1g 804kcal/35.0g/2.5g
13	シャキシャキ サラダ 小魚 チャーハン オクラと 豆腐のスープ	14 スイカ 枝豆 サラダ 夏野菜 カレーライス	15 コールスロー 手作り サラダ ミートローフ 丸パン 米粉マカロニ スープ	16 ぎゅうりと わかめの酢の物 いかの 竜田揚げ ごはん 夏の のっぺい汁
	588kcal/25.1g/2.6g 740kcal/30.2g/3.3g	648kcal/21.8g/2.1g 807kcal/25.6g/2.5g	660kcal/29.8g/3.2g 856kcal/37.2g/4.3g	600kcal/26.4g/2.7g 747kcal/31.2g/3.3g
20	じゃこ おひたし トリニータ じゃがいもの トロトロスープ	21 夕顔となす の煮びたし 野沢菜 ごはん かぼちゃの みそ汁	22 レモンソーダ ゼリー 春雨スープ ビビンバ	23 海の白 えちゴンのばくもぐランチ
	675kcal/25.7g/2.2g 836kcal/30.3g/2.7g	586kcal/22.7g/2.0g 746kcal/27.3g/2.3g	615kcal/24.3g/2.6g 755kcal/28.6g/2.8g	602kcal/26.6g/2.6g 741kcal/30.6g/3.1g
27	原宿ドック 小松菜の おひたし 深川めし ちゃんこ鍋	28 磯香 和え さばの ソースソース ごはん なすの みそ汁	29 アップル モチー 風味和え カレー 南蛮汁 大麦麺	30 ミルクココア ゆで とうもろこし チンジャオ ロースー チゲ風 スープ
	656kcal/26.9g/2.4g 801kcal/31.3g/2.9g	686kcal/29.9g/2.4g 854kcal/35.2g/2.8g	663kcal/25.2g/2.4g 819kcal/30.5g/2.8g	608kcal/25.7g/1.9g 747kcal/30.5g/2.1g
31	もやしと 青菜のナムル 甘酢 餃子 ごはん 夏五目 スープ			630kcal/21.2g/2.3g 785kcal/25.0g/2.6g

7月の給食献立 & 材料表

令和2年7月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日	曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	水	ごはん、牛乳、なすとかぼちゃの肉みそがけ、夏のピリ辛スタミナ豚汁	ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳	かぼちゃ、にんじん、にら	たまねぎ、まるなす、えだまめ、つきこん、ゆうがお、にんにく	こめ、さとう、じゃがいも	油
2	木	ごはん、牛乳、セルフのもずくそばろ丼の具、トマトとニラの卵スープ、アーモンド小魚	ぶた肉、だいず、とうふ、たまご、ショルダーベーコン	牛乳、もずく	にんじん、トマト、にら	しょうが、たまねぎ	こめ、かたくり粉、さとう、じゃがいも	油、アーモンド小魚
3	金	ごはん、牛乳、枝豆シュウマイ、パンサンスー、マーボー豆腐	とうふ、ぶた肉、みそ、だいず、枝豆シュウマイ	牛乳	にら、にんじん	たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、きゅうり、もやし、たまねぎ	こめ、かたくり粉、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
6	月	ごはん、牛乳、アジフライ、ひじきと大豆の炒り煮、なめこのみそ汁	あじ、あぶらあげ、だいず、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	つきこん、ねぎ、なめこ	こめ、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
7	火	夜空ごはん、牛乳、笹かまのマヨネーズ焼き、天の川サラダ、セタ汁、セタゼリー	笹かまぼこ、かつおぶし、星ちらしかまぼこ、とうふ	牛乳、青のり	にんじん、オクラ	キャベツ、きゅうり、ねぎ	こめ、はるさめ、さとう、そうめん、セタデザート	ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
8	水	ソフト麺、牛乳、なすとトマトのミートソース、こんにゃくとわかめのサラダ、さくらんぼゼリー	ぶた肉、だいず	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、なす	ソフトめん、さくらんぼゼリー	油、ごま、ごま油、ハヤシルウ
9	木	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、アーモンド和え、沢煮椀	みそ、さば、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、きぬさや	しょうが、コーン、もやし、えのきたけ、ごぼう	こめ、さとう、はるさめ	アーモンド
10	金	ごはん、牛乳、カップ納豆、揚げじゃがいものそばろ煮、夏野菜のみそ汁	ぶた肉、みそ、だいず、ショルダーベーコン、なっとう	牛乳	さやいんげん、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、なす	こめ、さとう、じゃがいも	油
13	月	小魚チャーハン、牛乳、シャキシャキサラダ、オクラと豆腐のスープ	とうふ、なると、やきぶた	ちりめん、牛乳	にんじん、オクラ	ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しょうが、キャベツ、たけのこ、コーン、グリーンピース	こめ、さとう、じゃがいも	ごま油、アーモンド、油
14	火	ごはん、牛乳、夏野菜カレー、枝豆サラダ、スイカ	ぶた肉、だいず	牛乳、スキムミルク	トマト、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、すいか	こめ、じゃがいも、さとう	油、カレールウ
15	水	丸パン、牛乳、手作りミートローフ、コールスローサラダ、米粉マカロニスープ	こうやどうふ、豆乳、ぶた肉、とり肉、ショルダーベーコン	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	こっぺパン、パンこ、さとう、いんげん豆、米粉マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ
16	木	ごはん、牛乳、いかの竜田揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、夏のっぺい汁	やきちくわ、いか	牛乳、わかめ	オクラ、にんじん	なす、こんにゃく、ゆうがお、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり	こめ、じゃがいも、かたくり粉、さとう	油
17	金	鯛めし、牛乳、厚焼き卵、えちゴナムル、地場産野菜のみそ汁	鯛、厚焼き卵、ちくわ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん	えのきたけ、もやし、たまねぎ、ゆうがお	こめ、さとう、じゃがいも	ごま、油
20	月	トリニータ丼、牛乳、じゃこおひたし、じゃがいものトロトロスープ	とり肉、こうやどうふ	牛乳、ちりめん	こまつな、にら	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン	かたくり粉、さとう、こめ、じゃがいも	ごま油、油
21	火	野沢菜ごはん、牛乳、夕顔となすの煮浸し、かぼちゃのみそ汁	ぶた肉、とり肉、みそ、だいず、あつあげ	牛乳	にんじん、のざわなづけ、さやいんげん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、ゆうがお、えだまめ、しょうが、しめじ	さとう、かたくり粉、こめ	油
22	水	ごはん、ビビンバ、牛乳、春雨スープ、レモンソーダゼリー	ぶた肉、みそ、たまご、とうふ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	ぜんまい、もやし、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、たまねぎ	さとう、はるさめ、こめ、レモンソーダゼリー	ごま油
27	月	深川めし、牛乳、小松菜のおひたし、ちゃんこ鍋、原宿ドック	あぶらあげ、あさり、とうふ、肉団子	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	しょうが、ごぼう、もやし、コーン、しらたき、ねぎ、キャベツ、えのきたけ	こめ、さとう、原宿ドック	油
28	火	ごはん、牛乳、鯖のソースソース、磯香和え、なすのみそ汁	さば、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	しょうが、もやし、コーン、たまねぎ、なす、えのきたけ	こめ、こめこ、かたくり粉、さとう	油
29	水	大麦麺、牛乳、カレー南蛮汁、風味和え、アップルモッチー	あぶらあげ、ぶた肉、豆乳	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、福神漬け、りんご	かたくり粉、こめこ、さとう、大麦麺	カレールウ
30	木	チンジャオロースー丼、牛乳、ミルメークココア、ゆでとうもろこし、チゲ風スープ	ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、ピーマン	もやし、しょうが、にんにく、たけのこ、コーン、たまねぎ、ねぎ、キムチ、えのきたけ	かたくり粉、さとう、こめ、じゃがいも、ミルメークココア	油、ごま油
31	金	ごはん、牛乳、甘酢餃子、もやしと青菜のナムル、夏五目スープ	ぎょうざ、とうふ、ショルダーベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	ゆうがお、なす、たけのこ、もやし、にんにく	こめ、さとう	油、ごま、ごま油