



令和6年 7月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつ 上草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					き	あか	みどり		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	月	ごはん		みそ汁 魚のてりやき 香味和え	米 さとう ごま	牛乳 ぶり とうふ わかめ	もやし ねぎ だいこん にんじん だいこん きゅうり キャベツ	594 28.2	
2	火	ごはん		夏のっペ汁 梅チキン きゅうりの南蛮和え	米 こんにゃく でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく とうふ さきいか 油揚げ のり こんぶ	にんじん とうがん かぼちゃ しいたけ きゅうり ねぎ	664 23.5	
3	水	丸パン (セルフサンド)		えだまめポタージュスープ はもフライ キラリ☆サラダ	丸パン バター じゃがいも 小麦粉 パン粉 あぶら	牛乳 はも チーズ 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり ピーマン パセリ えだまめ レモン果汁 にんにく レタス	666 31.3	
4	木	織り姫★ ちらしずし		彦星☆そうめん汁 かみかみサラダ	米 ごま さとう	牛乳 たまご 魚そうめん 厚揚げ さきいか 焼き豚 かまぼこ	れんこん しいたけ にんじん たまねぎ オクラ ごぼう きぬさや キャベツ きくらげ きゅうり	602 22.5	
5	金	七夕(7日) お星様 トースト		ラッキースープ 天の川サラダ★ 七夕ゼリー	食パン さとう あぶら ラビオリ じゃがいも ゼリー はるさめ ごま ごま油	牛乳 卵 ツナ ハム ベーコン チーズ	コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう パプリカ きゅうり もやし オクラ	690 24.3	
8	月	ごはん		かきたま汁 みりん干し ドレッシングサラダ	米 でんぷん ドレッシング	牛乳 豆腐 あじ ハム 卵	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	598 27.3	
9	火	えだまめごはん		大きめ豆腐のみそ汁 鶏のさっぱり和え	米 ごま さとう	牛乳 油揚げ 豆腐 とりにく	なす たまねぎ にんじん きぬさや きゅうり キャベツ レモン果汁 もやし トマト えだまめ	593 24.6	
10	水	明太子パン		かぼちゃシチュー アーモンドサラダ セレクトデザート	コッペパン 米粉 オリーブオイル バター じゃがいも アーモンド	牛乳 ベーコン のり めんたいこ	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ しめじ キャベツ コーン もやし キウイ みかん パイン	588 22.4	
11	木	味の旅 かてめし		すまし汁 ゼリーフライ風 ゆかり和え	米 こんにゃく じゃがいも でんぷん さとう あぶら	牛乳 豆腐 わかめ おから ちくわ 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ もやし えだまめ こまつな キャベツ ゆかり (しそ)	630 21.8	
12	金	食パン マーシャルピーンズ		冷やし中華 チリ風いため	食パン さとう あぶら 中華麺 ごま油 じゃがいも マーシャルピーンズ	牛乳 卵 いか ハム	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	583 22.2	
15	月	海の日							
16	火	麦ご飯		ハヤシ じゃこサラダ すいか	米 麦 あぶら でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめん	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり しょうが コーン すいか	664 21.8	
17	水	丸パン		コロコロ野菜スープ ひまわりバーグ トマトサラダ	丸パン さとう パン粉 マーガリン さつまいも でんぷん	牛乳 ベーコン ぎゅうにく ぶたにく 卵	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ えだまめ コーン	644 27.7	
18	木	ふるさとくまさんデー ごはん		夏野菜のみそ汁 はもの蒲焼き風 ピーマンのおかか和え	米 でんぷん 小麦粉 ごま あぶら さとう	牛乳 はも わかめ かつお節 とうふ	かぼちゃ なす にんじん オクラ しょうが キャベツ きゅうり ピーマン	647 26.9	
19	金	焼きカレーパン		ポトフ フルーツヨーグルト	パン生地 さとう パン粉 あぶら 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ぶたにく ウィンナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ みかん パイン もも バナナ いんげん にんにく	592 20.0	

※献立は都合により変更することがあります。



夜更かしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

水分補給も  
わすれずに!

