



7月・8月 献立表



令和6年度南国市学校給食センター

献立名				赤の仲間（主に血や肉・骨を作る）		みどりの仲間（主に体の調子をよくする）		黄色の仲間（主に熱やエネルギーになる）	
				たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
7/1	月		豚肉・みそ ハム		にんじん・ピーマン にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ きゅうり・もやし	米・砂糖 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま油・ごま	
2	火		ぶり 厚揚げ・みそ		ピーマン 南瓜・ねぎ	生姜 もやし なす	米・砂糖 砂糖	ごま	
3	水		牛肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆 千切大根・きゅうり・キャベツ	米・発芽玄米・じゃが芋・こんにゃく・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油	
4	木		合いミンチ・ひき割り大豆・みそ ほぐしささみ	牛乳・わかめ	にら・にんじん 大葉	なす・生姜・にんにく・たけのこ・玉ねぎ 白うり・きゅうり・ゆの酢	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 ごま	
5	金		鮭フレーク きびなごフライ 豆腐	わかめ 牛乳		きゅうり・コーン・ゆの酢 しめじ	米・砂糖 七タゼリー	ごま 油	
8	月		鶏肉・うすら卵 ハム	わかめごはんの素 牛乳	にんじん・いんげん にんじん	干し椎茸 きゅうり・ゴーヤ・レモン果汁・大根	米 じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	
9	火		かつお 花かつお 油揚げ・みそ		ねぎ ほうれん草・にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ 白菜 大根・しめじ	米・でん粉・砂糖 砂糖	油 ごま	
10	水		豚肉 ツナ		にんじん・トマト・南瓜 にんじん	玉ねぎ・にんにく・生姜・スズキーニ・エリンギ・枝豆 キャベツ・きゅうり	米・発芽玄米 砂糖 メロンゼリー	油 油	
11	木		豚肉・豆腐 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ きゅうり・もやし	米・砂糖・でん粉 砂糖	ごま油 ごま・ごま油	
12	金		牛肉・豚肉・ひき割り大豆 ハム	チーズ 牛乳・ヨーグルト	にんじん・バジル粉 ピーマン・赤パプリカ	にんにく・なす・玉ねぎ・枝豆・エリンギ キャベツ・レモン果汁	コッペパン・マカロニ（パンネ） 砂糖	油 オリーブ油	
16	火		鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん・チンゲン菜	コーン・キャベツ 干し椎茸・冬瓜	米・でん粉 砂糖 春雨	油 オリーブ油	
17	水		豚肉 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ	玉ねぎ・生姜・にんにく 枝豆・きゅうり・大根・コーン オレンジ	米・発芽玄米・砂糖 砂糖	油 イタリアンドレッシング	
18	木		鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん・いんげん・南瓜 小松菜・にんじん	生姜・玉ねぎ きゅうり	米・こんにゃく・砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま	
19	金		豚肉・厚揚げ・みそ ハム	牛乳	にら・にんじん にんじん	玉ねぎ・生姜・にんにく・たけのこ きゅうり	米・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま油・ごま	
夏 休 み									
8/29	木		豚肉 ハム	牛乳	にんじん・南瓜・トマト にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆・スズキーニ きゅうり・キャベツ	米 砂糖	油 油	
30	金		豚肉 牛乳	茎わかめ 牛乳	にら にんじん	生姜・にんにく・大根・玉ねぎ きゅうり	米・砂糖・でん粉 春雨・砂糖 青りんごゼリー	油 ごま・ごま油	

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



〇7月・8月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	760Kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	23.4g
カルシウム	357mg
鉄	3.5mg
食物繊維	5.8g
食塩	2.5g