

7月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をとのえるもとになる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
1	月	ごはん		マーボー茄子 中華サラダ	ごはん サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 豚レバー 焼き豚 炒り卵	なす しょうが にんにく たまねぎ 人参 にはら 干し椎茸 キャベツ きゅうり	702 28.6
2	火	ミルク パン		チキンピーンズ 小松菜とコーンのソテー	ミルクパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	たまねぎ 人参 にんにく コーン 小松菜	799 34.3
3	水	ごはん		セタ汁(魚そうめん汁) いわしのかば焼き	ごはん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 魚そうめん うずら卵 豆腐 わかめ いわし	人参 えのきたけ ねぎ しょうが	718 33.6
4	木	揚げパン		ポトフ ほうれん草オムレツ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 きな粉 鶏肉 オムレツ(卵)	人参 キャベツ たまねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン パセリ トマト オムレツ(ほうれん草)	881 35.1
5	金	ごはん		あさり野菜のスープ ガパオライス セタゼリー	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 ゼリー(砂糖)	牛乳 鶏肉 豚肉 あさり ヨーグルト	しめじ 人参 キャベツ たまねぎ パセリ にんにく パプリカ ピーマン パセリ	660 26.8
8	月	ごはん		中華丼の具 ゴーヤの揚げ煮	ごはん サラダ油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵	にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ にごうり ごぼう	742 29.1
9	火	コッペ パン		チキンラタトゥイユ 枝豆とツナのサラダ	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 ヲナ	にんにく たまねぎ セロリ ズッキーニ パプリカ トマト なす 枝豆 キャベツ きゅうり コーン 人参	754 32.3
10	水	ごはん		クッパ チャプチェ	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 卵 わかめ	人参 もやし 干し椎茸 小松菜 たまねぎ キムチ しょうが にんにく しめじ キャベツ にはら	786 28.6
11	木	米粉パン		ABCスープ ハンバーグおろしソース 冷凍みかん	米粉パン サラダ油 じゃがいも マカロニ 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	たまねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ 大根 みかん	670 40.9
12	金	ごはん		夏野菜のスタミナ豚汁 とり天 一食ボン酢	ごはん サラダ油 天ぷら粉	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ なす にはら 人参 にんにく キャベツ しょうが	745 37.4
16	火	コッペ パン		スパゲティナポリタン 野菜サラダ おおいだ産給の日	コッペパン パゲティ オリーブ油 砂糖	牛乳 ウイナー 粉チーズ ロースハム	たまねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	753 28.2
17	水	ごはん		かき玉汁 とうもろこしごはんの具	ごはん でんぷん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ 豚肉	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが コーン	699 31.4
18	木	黒砂糖 パン		肉団子スープ 魚のパン粉焼き	黒砂糖パン 春雨 マヨネーズ(卵なし) パン粉 オリーブ油	牛乳 肉団子(豚肉・鶏肉) 豚肉 粉チーズ	干し椎茸 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが パセリ	775 35.4
19	金	麦ごはん		夏野菜カレー いんげんとコーンのソテー フローズンヨーグルト	麦ごはん サラダ油	牛乳 豚肉 ウイナー ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ 人参 なす トマト ピーマン にんにく しょうが 枝豆 りんごピューレ さやいんげん コーン	810 29.7

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

おおいだ産給の日

7月は「きゅうり」です。1年中食べられるきゅうりですが、美味しい季節は夏です。水分がたくさん入っている
ので体の中から冷やしてくれて、夏バテを防いでくれる効果があります。きゅうりを食べて、暑さに負けない体を
作りましょう。

8月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をとのえるもとになる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
26	月	ごはん		うま塩スタミナ豚汁 さばの大根おろしソース	ごはん でんぷん サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば	こんにやく かぼちゃ たまねぎ 人参 にはら にんにく キャベツ 大根 しょうが	809 31.5
27	火	黒砂糖 パン		キャベツとチキンの塩麹スパゲティ ツナコーンサラダ	黒砂糖パン オリーブ油 パゲティ マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 みそ ヲナ	にんにく たまねぎ 人参 しめじ キャベツ ねぎ コーン きゅうり	846 34.2
28	水	ごはん		831(野菜)カレー フルーツヨーグルト	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ 人参 なす トマト ピーマン しょうが にんにく りんごピューレ パイン みかん もも ナタデココ	719 26.4
29	木	ミルク パン		チリコンカン 切干大根のソテー	ミルクパン サラダ油 砂糖	牛乳 金時豆 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー シュレッドチーズ ベーコン	たまねぎ 人参 マッシュルーム トマト トマトペースト 切干大根 コーン 小松菜	771 37.0
30	金	ごはん		粉高野汁 豚肉の生姜焼き	ごはん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 卵 粉高野豆腐 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉	えのきたけ たまねぎ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ しょうが	690 33.0



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ねっちゅうしょう(熱中症) よ ぼう(予防) すいぶんほきゅう(水分補給) あさ(朝)

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特
に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症
する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、
熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む

コップ1杯程度を
こまめに
飲む

汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる

ペットボトルは、飲みかけのまま放
置すると細菌が増えて、食中毒を起
こす危険性があります。口をつけた
ら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン
類を取り外して、それぞれ洗剤
でよく洗い、しっかり乾かしま
しょう。