

7月予定献立表(A)

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とのえるもとになる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
1	月	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 人参 にんにく キャベツ しょうが	611 745	31.9 37.4
2	火	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)	685 861	30.1 36.8
3	水	ごはん		マーボー茄子 中華サラダ	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん 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 人参 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり	577 702	24.9 28.6
4	木	ミルクパン		チキンビーンズ 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	588 799	28.6 36.0
5	金	ごはん		セタ汁(魚そうめん汁) いわしのかば焼き セタゼリー	ごはん サラダ油 砂糖 ごま ゼリー(砂糖)	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	621 752	28.7 33.6
8	月	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 人参	579 711	26.5 31.0
9	火	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 でんぶん	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	625 660	37.6 41.7
10	水	ごはん		中華丼の具 ゴーヤの揚げ煮	ごはん サラダ油 でんぶん 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 しょうが ごぼう	615 747	25.3 29.2
11	木	コッペパン		チキンラトウイユ 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 ツナ	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	551 727	27.4 34.5
12	金	ごはん		かき玉汁 とうもろこしごはんの具	ごはん でんぶん 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	563 685	27.9 32.5
16	火	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) 豚キ粉チーズ オリーブ油	干し椎茸 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが パセリ	590 775	29.7 35.4
17	水	麦ごはん		夏野菜カレー いんげんとコーンのソテー	麦ごはん サラダ油	牛乳 豚肉 ウインナー	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 りんごビュレ さやいんげん コーン	600 735	24.4 28.1
18	木	コッペパン		スパゲティナポリタン 野菜サラダ <small>おおいだ産給の日</small>	コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖	牛乳 ウインナー 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 ロックソール コーン	577 753	22.1 28.2
19	金	ごはん		あさりと野菜のスープ ガバオライス フロズンヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油	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	583 695	24.9 29.0

*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。

ササキ
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(A)

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とのえるもとになる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
26	月	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	564 690	27.9 33.0
27	火	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	578 771	29.5 37.0
28	水	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 でんぶん サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば	こんにゃく かぼちゃ たまねぎ 人参 人参 にんにく キャベツ 大根 しょうが	698 809	28.2 31.5
29	木	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 スパゲティ マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 みそ ツナ	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	644 846	27.3 34.2
30	金	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 りんごビュレ パイン みかん もも ナタデココ	587 719	22.9 26.4



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

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

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。