



7月給食だより



2024年

雲南市大東給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ごはん 牛乳 あじの甘酢 かけ きりぼしだいこん 切干 大根 のごまあえ わかめと豆腐のみそ汁	2 セルフホットドッグ 牛乳 ポークウインナー ケチャップ コールスローサラダ カレースライスコーンスープ 冷凍パイ	3 ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のごまだれ あっさりサラダ はるさめスープ	4 ごはん 牛乳 さばのみぞけ キャベツのゆかりあえ ごまキムチ汁	5 たなばた こんだて 七夕献立 わかめご飯 牛乳 ハンバーグのトマトソース ひじきのマリネ たなばたじる 七夕汁
エネルギー (kcal) 幼 507 小 671 中 828	エネルギー (kcal) 幼 558 小 623 中 723	エネルギー (kcal) 幼 495 小 651 中 803	エネルギー (kcal) 幼 429 小 680 中 779	エネルギー (kcal) 幼 467 小 601 中 768
8 ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ揚げ ごまあえ じゃがいものみそ汁	9 ごはん 牛乳 アジフライ だいず 大豆 とひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	10 ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉とピーマン炒め ちゅうがうす 中華風酢の物 ぎょうざスープ	11 ミートソーススパゲッティ 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ いろどりサラダ	12 うんなん 雲南☆まいもんの日 ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のカレーマヨ焼き プチッと玄米サラダ なつ 夏のカラフルみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 508 小 666 中 825	エネルギー (kcal) 幼 503 小 646 中 790	エネルギー (kcal) 幼 505 小 665 中 821	エネルギー (kcal) 幼 501 小 624 中 803	エネルギー (kcal) 幼 498 小 655 中 812
15 うみ ひ 海の日 	16 ごはん 牛乳 カレーライス お米 とポテトのササミフライ こんにゃくサラダ	17 ごはん 牛乳 サイコロポークステーキ ポテトサラダ オニオンスープ	18 ごはん 牛乳 さけ さいきょうや 鮭の西京焼き きりぼしだいこん 切干大根ののりマヨあえ かきたま汁	
エネルギー (kcal) 幼 508 小 666 中 825	エネルギー (kcal) 幼 547 小 683 中 840	エネルギー (kcal) 幼 488 小 629 中 767	エネルギー (kcal) 幼 491 小 616 中 739	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

雲南☆まいもんの日

こんげつ あつ ま
 今月は、暑さに負けないメニューとして、夏が旬の野菜を
 たっぷり使った「夏のカラフルみそ汁」の登場です。

夏のカラフルみそ汁には、夏が旬の

トマト・モロヘイヤ・かぼちゃを

つか じもと たまご い
 使います。また、地元の卵も入れているので

カラフルで栄養満点のおみそ汁です！

たの
 お楽しみに☆

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、きゃべつ
 たまご、にんじん、たまねぎ、
 こまつな、きゅうり、にんにく、
 じゃがいも、かぼちゃ、ねぎ

今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

や ほんかくてき あつ
 ジリジリと焼けるような、本格的な暑さになってきました。

あつ じき あつ たいりよくしょうもう しょうよくお
 暑い時期は、暑さで体力が消耗し、食欲が落ちてしまいがちです。

しかし、そんな時こそバランスの良い食事をとることが重要です。

まいしよくしょうじ あか き みどりしよくひん たし た
 毎日の食事に、赤・黄・緑の食品がそろっているか確かめながら食べる

あつ ま げんき
 と、きっと暑さに負けずに元気にすごせますよ！

しっ かり 食 べ て



夏 ば て 予 防 !

また、これからの時期は

ねっちゅうしょうぼう たいせつ
 熱中症の予防も大切です。

すいぶん えんぶん ほきゅう
 水分と塩分を補給するためにも、

あさ まいにち
 朝ごはんは、毎日しっかり

食べましょう！！

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	--	---

令和6年度

7 月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1 (月)	ごはん			米 麦			
	あじの甘酢かけ	あじ		三温糖 片栗粉	油	カラーピーマン	にんにく
	切干大根のごまあえ	チキンささみ			ごま	ほうれん草 人参 小松菜	切干大根
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
2 (火)	コッペパン			コッペパン			
	ボークウインナー	ボークウインナー				トマトケチャップ	
	コールスローサラダ	ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス	キャベツ きゅうり
	コンソメスープ	カットベーコン コンソメ		カレー粉 じゃがいも		人参	コーン 玉ねぎ しょうが にんにく
	冷凍パン						パイナップル
3 (水)	ごはん			米 麦			
	鶏肉のごまだれ	鶏肉		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	あっさりサラダ	大豆	わかめ ちりめんじゃこ		和風ドレッシング	トマト	きゅうり キャベツ
	はるさめスープ	豆腐		はるさめ 中華スープ		人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ
4 (木)	ごはん			米 麦			
	さばのみそ煮	さば みそ		三温糖			しょうが
	キャベツのゆかりあえ						キャベツ きゅうり しそ
	ごまキムチ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		じゃがいも	油 ごま	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜キムチ
5 (金)	わかめごはん		わかめ	米			
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ コンソメ		三温糖 片栗粉		トマト	玉ねぎ
	ひじきのマリネ	ツナフレーク	芽ひじき	三温糖	油	ブロッコリー	キャベツ
	七タ汁	豆腐 かまぼこ 削り節		ビーフン		人参	オクラ 玉ねぎ
8 (月)	ごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		片栗粉 三温糖	油		えだまめ 玉ねぎ コーン にんにく
	ごまあえ				ごま	ほうれん草 人参	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
9 (火)	ごはん			米 麦			
	アジフライ	アジフライ			油		
	大豆とひじきの炒め煮	さつまあげ 大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	こんにゃく ごぼう
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			かぼちゃ 小松菜 人参	玉ねぎ
10 (水)	ごはん			米 麦			
	豚肉とピーマン炒め	豚肉		三温糖	ごま	ピーマン カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	中華風酢の物	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま ごま油	ほうれん草 人参	きゅうり
	餃子スープ	餃子		中華スープ 清湯スープ		ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ
11 (木)	スパゲッティ			スパゲッティ			
	ミートソース	豚肉 コンソメ		三温糖 片栗粉	油	人参 トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ なす
	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃひき肉フライ			油		
	いろどりサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	人参 小松菜	キャベツ クリームコーン きくらげ
12 (金)	ごはん			米 麦			
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉		カレー粉	ノンエッグマヨネーズ		
	ブチッと玄米サラダ	チキンハム 大豆		もち玄米 三温糖	ごま 油	小松菜	コーン キャベツ
	夏のカラフルみそ汁	たまご みそ 豆腐	煮干しだし			トマト モロヘイヤ かぼ ちゃ	玉ねぎ
16 (火)	ごはん			米 麦			
	カレーライス	豚肉 大豆		じゃがいも カレールウ（Aラベル）	油	人参 トマトピューレ	玉ねぎ にんにく
	お米とポテトのツミツミ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	こんにゃくサラダ	かまぼこ	わかめ		青じそドレッシング	小松菜 人参	キャベツ こんにゃく
17 (水)	ごはん			米 麦			
	サイコロポークステーキ	豚肉		三温糖 片栗粉		トマトケチャップ	にんにく
	ポテトサラダ			じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	きゅうり
	オニオンスープ	カットベーコン コンソメ				人参	玉ねぎ もやし しめじ キヌサヤ
18 (木)	ごはん			米 麦			
	鮭の西京焼き	さけ みそ		三温糖			
	切干大根のりマヨあえ	かまぼこ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ ごま	人参	切干大根 大根葉 キャベツ
	かきたま汁	豆腐 たまご 削り節		片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ