



いよいよ夏休みですね！

そこで…

★夏休み中の食生活について★

# スクールランチ予定献立表

# 中学校

## ♪生活のリズムを規則正しく！

休み中は夜更かしなどで起床時間が遅くなり、朝ごはんの時間も遅くなったり、食べなかったりと不規則になりがちです。

夏バテ予防にもなりますので、朝ごはんはしっかりと食べましょう

## ♪たんぱく質と野菜類を食べる

たんぱく質や野菜が不足すると肌荒れや免疫力低下、だるさ、集中力の低下につながります

## ♪冷たい食べ物を食べすぎない

胃腸が冷えてしまうと、かえって食欲不振や体調不慮を起こしてしまいます。

一日に一度は温かいスープなどを食べるようにしましょう



日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料																		
1	ごはん	様似米	7	七タ冷やしうどん	うどん、ストレートつゆ(さば、かつおだし)、豚肉、ミニトマト、胡瓜、卵	2	バターパン・いちごジャム	バターパン、いちごミックスジャム	3	ハヤシライス(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、玉ねぎ、ハヤシライスの素、人参、トマト、しめじ、ケチャップ、ウスターソース、米油、バター、にんにく、赤ワイン	6	ごはん	様似米	13	ミートボールカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、ミートボール(鶏肉、豚肉、玉ねぎ)、玉ねぎ、じゃがいも、人参、カレーの素、ヨーグルト、米油、フルーツチャツネ、ケチャップ、バター、中濃ソース、クミン、コリアンダー	20	海の日																
日	味噌汁(かぶ、なめこ)	かぶ、なめこ、だしパック、味噌	日	星のコロッケ(鉄分・Ca入り)	星のコロッケ(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉)、キャノーラ油	日	田舎風スープ	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、人参、コンソメ、食塩、パセリ、白こしょう	日	さばの味噌煮	さば、味噌、砂糖、みりん	日	すまし汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	日	かき玉スープ	玉ねぎ、卵、人参、しょうゆ、丸鶏がらの素、いりごま白、白こしょう	日	カクテルゼリー	カクテルゼリー(りんご果汁)、みかん、砂糖、レモン汁	日	味噌汁(大豆、わかめ、長ねぎ)	大豆、わかめ、長ねぎ、だしパック、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	日	味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ、だしパック、味噌	日	味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参)	さつまいも、油揚げ、人参、だしパック、味噌						
(水)	きんぴら丼の具	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、さつまいも、長ねぎ、しょうゆ、酒、本みりん、米油、ごま油、砂糖、しいたけ、いりごま白	(火)	カスタードワッフル	ミニパックカスタードワッフル(小麦粉、卵、乳)	(木)	はちみつ鶏	鶏肉、味噌、はちみつ、にんにく、しょうが	(月)	じゃがいものそぼろあん	じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、人参、片栗粉、しょうゆ、砂糖、米油、だしパック、枝豆、本みりん	(水)	豚肉のケチャップ甘酢炒め	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、しめじ、ピーマン、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酒	(火)	塩ザンギ	鶏肉、酒、食塩、しょうが、にんにく、しょうゆ、薄力粉、片栗粉、キャノーラ油	(木)	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、豚肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、デミグラスソース、ハヤシライスの素、砂糖、にんにく、中濃ソース、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、白こしょう	(日)	味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ、だしパック、味噌	(金)	フルーツ白玉	白玉団子、黄桃、パイナップル、みかん	(水)	たこでたこ焼き	たこでたこ焼き(たこ、キャベツ、小麦粉、揚げ玉、ねぎ)、キャノーラ油	(月)	ポークビーンズ	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、大豆、人参、トマト、ケチャップ、ベーコン、米油、砂糖、赤ワイン	(日)	味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参)	さつまいも、油揚げ、人参、だしパック、味噌
	さつまいも天ぷら	さつまいも、天ぷら粉、キャノーラ油		アレルギー表示	小麦、豚肉、さば、大豆、鶏肉、卵、乳		スパゲティサラダ	スパゲティ、胡瓜、マヨネーズ、かに風味かまぼこ、人参、砂糖、食塩、白こしょう		アレルギー表示	小麦、さば、大豆、豚肉		にら饅頭	にら饅頭(キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、もち粉)		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも			
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも			
8	ごはん	様似米	14	ごはん	様似米	15	広東ラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、鶏がら豚骨だし、もやし、チンゲン菜、人参、しょうゆ、だしパック、オイスターソース、片栗粉、食塩、昆布だし、にんにく、白こしょう	16	黒糖パン	黒糖パン	17	ごはん	様似米	22	ごはん	様似米	23	コッペパン	コッペパン	24	ごはん	様似米												
9	コッペパン	コッペパン	15	味噌汁(大根・人参・油揚げ)	大根、人参、油揚げ、だしパック、味噌	16	コーンスープ	牛乳、コーン、ホワイトソースの素、スキムミルク、砂糖、食塩、パセリ、白こしょう	17	味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	キャベツ、玉ねぎ、だしパック、味噌	21	ハムとキャベツのマリネ	キャベツ、人参、ハム、りんご酢、砂糖、米油、食塩	22	味噌汁(豆腐、ふのり、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ、だしパック、味噌	23	ブラウンシチュー	じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、ハヤシライスの素、ウスターソース、トマト、生クリーム、バター、米油	24	鶏の照り焼き	鶏肉、しょうゆ、本みりん、酒												
10	ごはん	様似米	16	なすと挽肉の炒め物	玉ねぎ、なす、豚肉、味噌、米油、砂糖、本みりん、しょうゆ、酒、しいたけ、片栗粉	17	ポークビーンズ	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、大豆、人参、トマト、ケチャップ、ベーコン、米油、砂糖、赤ワイン	21	和梨ゼリー	和梨ゼリー	22	ピピンバ丼の具	豚肉、もやし、ほうれん草、人参、味噌、砂糖、しょうゆ、酒、米油、しょうが、にんにく、コチジャン、いりごま白	23	さくさくメンチカツ・ミニパックソース	メンチカツ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、にんにく)、キャノーラ油、ミニパックソース	24	ポテトサラダ	じゃがいも、おさかなソーセージ(減塩・Ca強化)、胡瓜、マヨネーズ、コーン、人参、砂糖、食塩、白こしょう															
11	どさんこ汁	玉ねぎ、じゃがいも、豚肉、味噌、コーン、もやし、人参、バター、ごま油、にんにく、しょうが	17	春雨サラダ	ハム、はるさめ、胡瓜、人参、ごま油、しょうゆ、りんご酢、砂糖	18	マカロニツナサラダ	マカロニ、胡瓜、マヨネーズ、ツナ、人参、砂糖、食塩、白こしょう	21	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	22	塩昆布和え(白菜、小松菜)	白菜、小松菜、塩こんぶ、ごま油、しょうゆ、いりごま白	23	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	24	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご															
12	たらのかレーパン粉焼き	たら、ヨーグルト、パン粉、米油、ケチャップ、砂糖、しょうが、にんにく、食塩、カレー粉、パセリ	18	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	19	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも	21	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	22	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	23	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	24	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご															
13	もやしと小松菜のポン酢和え	もやし、小松菜、味噌、赤ピーマン	19	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	20	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	21	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	22	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	23	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	24	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご															

7月の1人当たり  
平均摂取栄養値

エネルギー 713Kcal、たんぱく質 24.8g、脂質 18.9g、炭水化物 105.2g、食塩相当量 2.7g [推定値]

