



7月献立予定表

2

足利工業高校定時制



日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる	
			1群	2群	3群	4群		
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆	野菜・いも・果物	穀類・種実・油脂・砂糖		
7月	七夕メニュー ちらし寿司 星のコロッケ 五目きんぴら たなばた汁 キウイフルーツ 牛乳	840 29.3 19.9 4.7	牛乳 鶏卵	えび 豚肉 なると たら	にんじん オクラ	たけのこ れんこん じゃがいも さやえんどう こんにやく えだまめ キウイフルーツ	精白米 三温糖 パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油
8火	麦飯 あじ南蛮漬け ビーフン炒め 冷やしおでん みそ汁 牛乳	806 36.7 20.9 2.8	牛乳 鶏卵	あじ 豚肉 がんもどき 豆腐	にんじん ミニトマト	たまねぎ なめこ しいたけ キャベツ だいこん なす こんにやく えだまめ	精白米 大麦 ビーフン	ごま油
9水	麦飯 ナポリタン&ミニハンバーグ シーザーサラダ 南瓜のスープ 牛乳	899 27.7 22.2 2.7	牛乳	豚肉 とり肉 ベーコン	にんじん ピーマン ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ レタス	精白米 大麦 クルトン 三温糖	サラダ油 ドレッシング バター
10木	麦飯 麻婆豆腐(マーボー豆腐) 中華春巻 ナムル かに玉スープ フルーツ杏仁風プリン 牛乳	856 31.1 25.1 2.8	牛乳 鶏卵	豆腐 豚肉 かに風味かまぼこ	にんじん ほうれんそう	ねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり みずな えのきたけ のり	精白米 大麦 でん粉 はるさめ 春巻きの皮 杏仁プリン	ごま油 サラダ油 ドレッシング 杏仁プリン
11金	夏野菜カレー 大根サラダ ポトフ グレープフルーツ 牛乳	940 29.5 27.4 4.4	牛乳	とり肉 ウインナー	にんじん かぼちゃ かいわれだいこん	たまねぎ なす だいこん じゃがいも グレープフルーツ	精白米 大麦 三温糖	バター カレールウ ドレッシング
14月	ひじきごはん カツオフライ もやし青菜ソテー ごぼうサラダ みそ汁 桃のゼリー 牛乳	899 27.5 25.7 3.9	牛乳	とり肉 かつお	にんじん ほうれんそう	ひじき ごぼう わかめ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし グリンピース	精白米 パン粉 小麦粉 三温糖 桃ゼリー	サラダ油 ドレッシング マヨネーズ
15火	ごはん 豚肉の生姜焼き オムレツ キャロットサラダ みそ汁 ジョア	805 31.9 24.6 2.6	鶏卵	豚肉 とり肉 ツナ	チンゲンサイ トマト にんじん オクラ	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう もやし えのきたけ	精白米 グラニュー糖 三温糖 ジョア	サラダ油 ドレッシング
16水	総選挙メニュー 決定! 汁なし担々麺 ブロッコリーサラダ 塩バニラクリームワッフル 牛乳	865 35.7 36.3 4.1	牛乳	豚肉	にんじん こまつな ブロッコリー	ねぎ レタス もやし 大豆もやし たまねぎ	中華めん 三温糖 ワッフル	ごま油 ごま マヨネーズ

3

4

献立表の見かたについて

献立表には大切な情報が詰め込まれています！

①は栄養価、②は1～4群の栄養素の働きなどが書かれていて、その下にはそれぞれの数値や食材が書かれています。また野菜には色の濃い「緑黄色野菜」と色の薄い「淡色野菜」があり左側③が緑黄色野菜、右側④が淡色野菜に分かれています。

献立表を見るだけで栄養に関する知識が得られます。ぜひ確認してみてください！

夏休みの食生活に気を付けよう！

長いお休みになると、どうしても不規則になりがちな食生活。ただでさえ夏は暑くて食欲が落ちる人も多いはず。そんな時こそ、給食を思い出してください！給食はバランスの良い食事の基本です。1日最低1回でもきちんとした食事をして、快適な夏休みを過ごしましょう。

おすすめ！

めん類は食欲が落ちていても比較的食べやすいものです。トッピングや付け合わせに野菜+卵、肉などのビタミン類やたんぱく質がとれるものをつけるとよいでしょう。

例えば…

とり天・卵焼き
(たんぱく質・脂質)

だいこんおろし
わかめ・ねぎ
(ビタミン・ミネラル)

うどん
(炭水化物)

きゅうりのそくせき漬け
(ビタミン・ミネラル)



【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】

エネルギー 860kcal たんぱく質 32g 脂質 24g 塩分 2.5g

※都合により献立を変更する場合があります