



令和6年 7月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
1月	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 くらげともやしのサラダ ナッツごぼう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ちゅうかくらげ	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり コーン ごぼう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ くるみ アーモンド ピーナッツ	661 25.1	764 29.9
2火	皿うどん	○	たこの唐揚げ みかん蒸しパン	牛乳 かまぼこ たまご たこ スキムミルク	きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ みかんジュース	うどん さとう あぶら こむぎこ	612 23.2	772 28.8
3水	ドライカレー	○	ごまじょうゆあえ フルーツヨーグルト	牛乳 きゅうにく ぶたにく だいず シーチキン ヨーグルト	にんじん たまねぎ レーズン にんにく きゅうり キャベツ だいこん コーン パイン おうとう みかん バナナ りんご	こめ むぎ さとう こむぎこ バター あぶら ごま ごまあぶら なまクリーム	688 23.8	877 28.9
4木	【水産の日献立】 ごはん	○	鯛南蛮 タルタルソース アーモンドあえ キャベツのみそ汁	牛乳 たい たまご とうふ わかめ みそ	レモン たまねぎ パセリ ほうれんそう はくさい にんじん しめじ キャベツ えのきたけ ねぎ つるむらさき	こめ でんぶん あぶら さとう アーモンド	664 29.2	725 31.9
5金	【七夕献立】 ごはん	○	鶏肉と夏野菜のチーズ焼き 海藻サラダ ABCスープ 七夕お星さま三色ゼリー	牛乳 とりにく チーズ わかめ きわかめ いかんてん とさかのり ベーコン	なす ズッキーニ たまねぎ ピーマン にんにく トマト パセリ きゅうり あおじそ キャベツ オクラ にんじん レタス	こめ あぶら マカロニ ゼリー	625 21.0	781 27.3
8月	ごはん	○	鶏肉のさっぱり煮 パンネサラダ かにたまスープ	牛乳 とりにく ロースハム かにみ たまご とうふ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご コーン レモン たまねぎ にんじん いら	こめ さとう マカロニ でんぶん	663 29.7	749 35.6
9火	ゆかりごはん	○	ちくわのチーズはさみ揚げ さきいかの酢の物 きのこのみそ汁	牛乳 ちくわ チーズ たまご わかめ さきいか あつあげ みそ	しそ きゅうり だいこん にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	638 28.4	805 35.4
10水	七穀ごはん 夏野菜カレー	○	アメリカンサラダ ソーダゼリー	牛乳 ぶたにく ゼラチン	たまねぎ にんじん ピーマン なす えだまめ ズッキーニ かぼちゃ トマト りんご にんにく しょうが コーン キャベツ ブロッコリー レモン パイン みかん	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ポテトチップス サイダー さとう	698 20.1	886 24.5
11木	ごはん	○	豚肉のカリン揚げ ゴーヤチャンプル 中華スープ	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン たまご はなかつお わかめ	しょうが にかうり たまねぎ にんじん キャベツ いら たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	こめ でんぶん あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	657 28.4	740 33.8
12金	【郷土料理献立】 麦ごはん いよさつま	○	かぼちゃと枝豆の揚煮 ゆず酢あえ みかんジュース	牛乳 たい みそ	ねぎ こんにやく きゅうり かぼちゃ えだまめ ほうれんそう つるむらさき もやし にんじん ゆず みかんジュース	こめ むぎ さとう ごま あぶら	688 26.8	856 33.0
16火	キムタク ごはん	○	えびとコーンのかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物 むらくも汁	牛乳 ぶたにく えび たまご わかめ かにかまぼこ	はくさいキムチ だいこん にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ えだまめ きゅうり ゆず かいわれだいこん	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ ごま さとう	622 24.3	786 30.3
17水	ごはん	○	鯖の照り焼き ピーナッツあえ なすのみそ汁	牛乳 さば かまぼこ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが こまつな キャベツ なす たまねぎ しめじ ねぎ つるむらさき	こめ はちみつ ピーナッツ ピーナッツバター さとう	595 27.4	774 33.7
18木	チリソース スパゲッティ	○	小松菜サラダ 手作りアメリカンドック みかんジュース	牛乳 ロースハム ぶたにく ゼラチン シーチキン ぎよにくソーセージ たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ きゅうり レモン みかんジュース	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	660 28.1	817 34.3

今月の地元食材

えのきたけ かぼちゃ きゅうり トマト
 じゃがいも たまねぎ ピーマン
 ズッキーニ つるむらさき なす

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

のどが渴いた
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。