

就実小学校 7月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）679kcal

基準値平均650kcal



食のちからを
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※

素材の固形量による誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。

※食物アレルギーの方※

集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



7月1日（木）	7月2日（金）
玄米入りご飯 鶏のみぞれ煮 大豆と野菜の炒め物 オクラ胡麻和え みそ汁	玄米入りご飯 あじの生姜焼き じゃが芋パプリカ炒め 人参マリネ みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
694kcal	683kcal

7月5日（月）	7月6日（火）	7月7日（水）	7月8日（木）	7月9日（金）
玄米入りご飯 豚のトマト煮 ひじき&ごぼう金平 車麴カツ みそ汁	「めんの日」 五目うどん かたくちいわし揚げ 野菜胡麻和え	♪セタ♪ セタちらし寿司 鶏のさっぱり胡麻がらめ アスパラ&パプリカソテー （トマト） セタすまし デザート	「どんぶりの日」 八宝豆腐丼 春雨サラダ 焼売	♪岡山総社 赤米♪ 赤米入りご飯 鮭と野菜蒸し 甘辛ごぼう ブロッコリーお浸し みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
735kcal	478kcal	614kcal	766kcal	620kcal
7月12日（月）	7月13日（火）	7月14日（水）	7月15日（木）	7月16日（金）
「カレーの日」 夏野菜カレー チョレギ風サラダ 果物（冷凍みかん）	♪岡山特産 冬瓜♪ しらすわかめご飯 かきあげ 冬瓜と豚のとろみ煮 ゆかり和え みそ汁	玄米入りご飯 鶏の野菜おろし焼き 野菜たくわん納豆 かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁	玄米入りご飯 さばの甘辛焼き 厚揚げ野菜の煮浸し ゆでもろこし みそ汁	<アフタースクール> 「めんの日」 ラタテュイユパスタ ひじきサラダ 果物（すいか）
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
658kcal	697kcal	755kcal	692kcal	533kcal
7月19日（月）	7月20日（火）	7月21日（水）	7月22日（木）	7月23日（金）
<アフタースクール> 玄米入りご飯 プルコギ風炒め さっぱりみかんサラダ ポテトフライ わかめスープ	<アフタースクール> 玄米入りご飯 白身魚の南蛮漬け 塩昆布納豆和え ゴーヤの佃煮 みそ汁	<アフタースクール> ♪岡山県産 大根♪ 玄米入りご飯 厚揚げと大根中華煮 野菜磯和え（トマト） みそ汁	海の日 お休み	スポーツの日 お休み
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
797kcal	666kcal	689kcal	kcal	kcal
7月26日（月）	7月27日（火）	7月28日（水）	7月29日（木）	7月30日（金）
<アフタースクール> 玄米入りご飯 鮭の西京焼き 野菜と納豆の和え物 かぼちゃ素揚げ すまし汁	<アフタースクール> ♪そうめん瓜♪ 玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き そうめん瓜の中華サラダ 野菜と穀類のふりかけ みそ汁	<アフタースクール> ♪まごわやさしい♪ 枝豆ごはん さわらの胡麻竜田揚げ 彩り金平 ゆでもろこし みそ汁	<アフタースクール> 「カレーの日」 キーマカレー ひじき& トマトブロッコリーサラダ 果物（パイナップル）	<アフタースクール> 玄米入りご飯 厚揚げ酢豚風 野菜のしらす和え れんこんチップス 春雨スープ
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
674kcal	689kcal	692kcal	764kcal	679kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



7月給食だより

就実小学校様

※栄養価数値は牛乳が含まれていません

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当 量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの動きを整えるもの					
1	木	玄米ご飯・鶏のみそ煮・大豆と野菜の炒め物・わか胡麻和え・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・三温糖・ごま油・ﾄﾎﾞﾏﾂ・黒砂糖・鷹豆	鶏肉・大豆・出し昆布・だし削り・味噌	ｼｮｯｶﾞ・大根・ｲﾝｺﾞﾂ・ｷｬﾊﾞﾁ・太もやし・玉葱・人参・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ菜・ｷｬﾌﾞﾁ・しめじ	518	24.0	10.5	79.1	1.3
2	金	玄米ご飯・あじの生姜焼き・じゃが芋ﾊﾞﾌﾞﾘ炒め・人参ﾅﾈ・味噌汁	玄米・精白米・小麦粉・油・じゃがいも・ｷｬﾌﾞﾁ・油・純米酢・黒砂糖	あじ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ｼｮｯｶﾞ・ﾋｰﾂ・赤ﾋｰﾂ・黄ﾋｰﾂ・人参・ﾚｰｽﾞ・なめこ・玉葱・青ねぎ	499	17.4	9.7	82.3	1.8
5	月	玄米ご飯・豚のﾄﾎﾞ煮・ひじき&ごぼう金平・車麴ｶﾞ・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ごま油・黒砂糖・くるまふ・小麦粉・ﾊﾞﾂ粉・油	豚肉・芽ﾋﾞｷ・出し昆布・だし削り・味噌	茄子・玉葱・ﾋｰﾂ・ごぼう・人参・切干大根・しめじ	547	21.2	10.8	87.8	1.7
6	火	五目うどん・広島産たけちいわし揚げ・野菜胡麻和え	うどん・油・ﾄﾎﾞﾏﾂ・黒砂糖・ﾄﾎﾞ	鶏肉・油あげ・わかめ・だし削り・出し昆布・かたくちいわし	大根・人参・椎茸・小松菜・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ・太もやし・ｺﾆｼﾞ	324	17.4	8.7	44.2	1.6
7	水	ｼｬﾂﾏ・七ちらし寿司・鶏のさっぱり胡麻がらめ・ﾌｧｲｳ&ﾊﾞﾌﾞﾘｶﾁ・ﾄﾎﾞ・七草すまし・ﾃﾞｻｰﾄ	玄米・精白米・三温糖・純米酢・ﾄﾎﾞ・片栗粉・油・黒砂糖・ｷｬﾌﾞﾁ・油・彩葉そうめん	鮭・油あげ・のり・鶏ささみ・出し昆布・だし削り	れんこん・人参・椎茸・ﾏﾂﾄﾞﾎﾞ・黄にら・ｼｮｯｶﾞ・ｺﾆｼﾞ・ｸﾞﾘｰﾝﾌｧｸﾞﾝｿﾞ・玉葱・しめじ・赤ﾋｰﾂ・黄ﾋｰﾂ・ﾄﾎﾞ・ｷｬﾌﾞﾁ	480	22.5	8.2	78.8	1.9
8	木	八宝豆腐丼・春雨ﾗｸﾞ・焼売	玄米・精白米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・春雨・ﾄﾎﾞ・純米酢	豆腐・豚肉・やよい・あんしんそざい・しめじ・い入にく	水煮ﾀﾞｲｵ・人参・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ菜・太もやし・しめじ・胡瓜・ｷｬﾌﾞﾁ・ｺﾆｼﾞ	591	17.9	18.7	85.4	1.1
9	金	ｼｬﾂﾏ・赤米入りごはん・鮭と野菜蒸し・甘辛ごぼう・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞお浸し・味噌汁	あかまい・精白米・純米酢・片栗粉・油・黒砂糖・ﾒｰｸ	鮭・だし削り・出し昆布・かつお節・油あげ・味噌	ｷｬﾊﾞﾁ・人参・玉葱・しめじ・ﾊﾞﾌﾞﾘ・ｽﾚﾂ・ごぼう・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ・えのき	452	20.3	7.7	74.3	1.3
12	月	夏野菜ｶﾞｰ・ﾌｧｲｳ 風ﾗｸﾞ・果物	精白米・玄米・油・ｶﾞｰﾙ・黒砂糖・ごま油・ﾄﾎﾞ	豚肉	玉葱・人参・ｶﾞｰﾙ・茄子・赤ﾋｰﾂ・ｽﾚﾂ・ｷｬﾊﾞﾁ・胡瓜・ｼｮｯｶﾞ・ｺﾆｼﾞ・冷凍ﾐｶﾝ M	477	12.5	8.3	87.8	2.5
13	火	ｼｬﾂﾏ・しらすわかめご飯・かきあげ・冬瓜と豚のとうろ煮・ゆかり和え・味噌汁	精白米・玄米・ﾄﾎﾞ・小麦粉・片栗粉・油・三温糖	炊きこみｶﾞ・しらす干し・いりこ・豚肉・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷｬﾌﾞﾁ・ｺﾆｼﾞ・玉葱・人参・ごぼう・とうろこ・ﾏﾂﾄﾞﾎﾞ・ｷｬﾊﾞﾁ・胡瓜・ゆかり・青ねぎ	524	17.5	9.7	89.7	2.1
14	水	玄米ご飯・鶏の野菜おろし焼き・野菜ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ納豆・ｶﾞｰﾙ胡麻まぶし・味噌汁	玄米・精白米・ごま油・三温糖・ねりｺﾏ・ﾄﾎﾞ	鶏肉・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・胡瓜・ｷｬﾊﾞﾁ・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ・ｶﾞｰﾙ・切干大根・椎茸・青ねぎ	579	27.4	12.9	87.6	1.5
15	木	玄米ご飯・さばの甘辛焼き・厚揚げ野菜の煮浸し・ゆでもろこし・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ごま油・黒砂糖・三温糖・麴	サバ・絹厚揚げ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｼｮｯｶﾞ・小松菜・人参・しめじ・とうろこし・玉葱	500	19.7	11.9	75.9	1.7
16	金	<アフタースクール> ｶﾞﾌﾞﾘ& ｽﾀ・ひじきﾗｸﾞ・果物	ｶﾞﾌﾞﾘ・油・三温糖・ﾊﾞﾌﾞﾘ・ﾄﾎﾞ	ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ・芽ﾋﾞｷ	玉葱・人参・茄子・ｽﾚﾂ・黄ﾋｰﾂ・ｺﾆｼﾞ・ﾄﾎﾞ・水煮・胡瓜・ｷｬﾊﾞﾁ・ｺﾆｼﾞ・すいか	380	15.1	6.3	66.9	2.2
19	月	<アフタースクール> 玄米ご飯・ﾌｧｲｳ 風炒め・さっぱりﾐｶﾝﾗｸﾞ・ﾎﾞﾂﾄﾞｲ・わかめｽｰﾌﾟ	玄米・精白米・ごま油・春雨・油・黒砂糖・三温糖・純米酢・皮付きﾎﾂﾄﾞｲ・ﾄﾎﾞ	豚肉・味噌・わかめ・出し昆布	ｺﾆｼﾞ・玉葱・人参・にら・ｷｬﾊﾞﾁ・胡瓜・ﾐｶﾝ・白菜	614	19.4	17.1	92.7	1.5
20	火	<アフタースクール> 玄米ご飯・白身魚の南蛮漬け・塩昆布納豆和え・ﾄﾎﾞの佃煮・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・純米酢・黒砂糖・ごま油・ﾄﾎﾞ	白身魚・納豆・塩昆布・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・ﾋｰﾂ・胡瓜・にがうり・ごぼう・青ねぎ	485	20.1	8.6	79.7	1.7
21	水	<アフタースクール> ｼｬﾂﾏ・大根・玄米ご飯・厚揚げと岡山県産大根中華煮・野菜磯和え・ﾄﾎﾞ・味噌汁	玄米・精白米・ごま油・片栗粉・黒砂糖・ﾒｰｸ	豚肉・絹厚揚げ・しらす干し・のり・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・椎茸・しめじ・ﾏﾂﾄﾞﾎﾞ・ｼｮｯｶﾞ・ｷｬﾊﾞﾁ・小松菜・ﾄﾎﾞ・玉葱	513	20.4	11.9	78.9	1.2
22	木	海の日 休み								
23	金	スポーツの日 休み								
26	月	<アフタースクール> 玄米ご飯・鮭の西京焼き・野菜と納豆の和え物・ｶﾞｰﾙ煮・すまし汁	玄米・精白米・黒砂糖・片栗粉・油・そうめん	鮭・白みそ・納豆・出し昆布・だし削り	人参・ｺﾆｼﾞ・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ菜・かぼちゃ・ｷｬﾊﾞﾁ・椎茸	489	20.4	8.2	79.6	1.2
27	火	<アフタースクール> ｼｬﾂﾏ・瓜・玄米ご飯・豚と野菜の生姜焼き・そうめん瓜の中華ﾗｸﾞ・野菜と穀類のふりかけ・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・純米酢・三温糖・ごま油・ﾄﾎﾞ	豚肉・豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	赤ﾋｰﾂ・ﾋｰﾂ・玉葱・ｼｮｯｶﾞ・そうめん瓜・胡瓜・人参・ﾌｧｸﾞ	507	21.4	13.4	72.8	1.1
28	水	<アフタースクール> ｼｬﾂﾏ・枝豆ごはん・さわらの胡麻塩田揚げ・彩り金平・ゆでもろこし・味噌汁	玄米・精白米・ﾄﾎﾞ・片栗粉・油・糸こんにゃく(黒)・ごま油・黒砂糖・ﾒｰｸ	いりこ・塩昆布・さわら・わかめ・だし削り・出し昆布・味噌	ﾏﾂﾄﾞﾎﾞ・ｼｮｯｶﾞ・ごぼう・ﾋｰﾂ・黄ﾋｰﾂ・しめじ・とうろこし・玉葱・人参・青ねぎ	499	20.0	10.9	78.2	1.9
29	木	<アフタースクール> ｷｰﾏｰｶﾞｰ・ﾋﾞｼﾞｷ&ﾄﾎﾞ&ﾌｧｸﾞﾝｿﾞのﾗｸﾞ・果物	玄米・精白米・油・ｶﾞｰﾙ・黒砂糖・三温糖・純米酢・ﾄﾎﾞ	鶏挽き肉・豚ﾋﾞｷ・芽ﾋﾞｷ・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ	玉葱・人参・茄子・ﾄﾎﾞ・水煮・ｺﾆｼﾞ・ﾄﾎﾞ・胡瓜・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ・冷凍ｶﾄﾎﾞ・ﾊﾞﾂ	589	23.8	16.0	86.1	2.3
30	金	<アフタースクール> 玄米ご飯・厚揚げ酢豚風・野菜のしらす和え・ﾗｸﾞﾗｸﾞ・ｽｰﾌﾟ・春雨ｽｰﾌﾟ	玄米・精白米・黒砂糖・純米酢・片栗粉・油・ごま油・春雨	絹厚揚げ・しらす干し	水煮ﾀﾞｲｵ・玉葱・人参・赤ﾋｰﾂ・黄ﾋｰﾂ・ﾋｰﾂ・太もやし・ﾌｧｸﾞﾝｿﾞ菜・れんこん・ｷｬﾌﾞﾁ・にら	503	14.0	11.9	82.6	1.2

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。 自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中



しょく つうしん ＜食のちから通信＞

2021年7月号



♪暑さに負けない食生活を送ろう♪

厚さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしますね。
「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、
元気がなくなったり、ひどい時には病気になってしまうことを言います。
暑い夏を元気に乗り切るためには、規則正しい食生活がポイントになります。

＜朝・昼・夕の食事を欠かさずに＞
三度の食事を、毎日同じ時間に
食べることで生活リズムも整います。
夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を
心がけましょう。



＜冷たいものを取りすぎない＞

冷たいものを取りすぎると、胃腸に負担がかかり、
食欲が低下します。また、アイスクリームや
清涼飲料水などは、かなりの糖分が含まれているので
とりすぎには気をつけましょう。

＜ビタミンB₁を含む食品を食べよう＞

ビタミンB₁には、疲労回復や夏バテ予防の効果があります。ビタミンB₁を
多く含む食品（豚肉・うなぎ・種実類・玄米など）を料理に取り入れてみましょう。



＜旬の夏野菜を食べよう＞

夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。
汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、
旬の夏野菜を食べて補給しましょう。



＜自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中＞



食のちからを。

CENTRAL FOODS