



29 月

- ごはん ・牛乳
- ・**八宝菜**
- ・春雨の甘酢和え
- ・さつま芋のごま塩天ぷら
- ・中華風炒め
- ・わかめスープ

755kcal



30 火

- ごはん ・牛乳
- ・**あじのみりん焼き**
- ・きんぴらごぼう
- ・筑前煮
- ・酢の物
- ・みそ汁

818kcal



31 水

- ごはん ・牛乳
- ・**鶏肉のレモン風味揚げ**
- ・ブロッコリーサラダ
- ・夏野菜のトマト煮
- ・春雨サラダ
- ・コンソメスープ

981kcal



1 木

- ごはん ・牛乳
- ・**すき焼き丼**
- ・春巻
- ・オクラのポン酢和え
- ・いんげんの甘辛炒め
- ・オレンジゼリー

918kcal



2 金

- ごはん ・牛乳
- ・**豚肉の生姜焼き**
- ・切干大根の和え物
- ・厚揚げとなすの炒め物
- ・コロケ
- ・みそ汁

1023kcal



5 月

- ごはん ・牛乳
- ・**中華焼そば**
- ・カニシューマイ
- ・ニラ玉炒め
- ・三色きんぴら
- ・豆腐とねぎのスープ

958kcal



6 火

- ごはん ・牛乳
- ・**カレーのカレー風味揚げ**
- ・白菜とツナのソテー
- ・揚げじゃがとウインナーのマスタード炒め
- ・カットコーン
- ・コンソメスープ

767kcal



7 水

- ごはん ・牛乳
- ・**鶏のゆず塩焼き**
- ・野菜ののり和え
- ・厚揚げとキャベツのピリ辛炒め
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・小松菜のスープ

870kcal



8 木

- ごはん ・牛乳
- ・**カレーライス**
- ・ハムカツ
- ・野菜のコンソメ炒め
- ・パイナップル

970kcal



9 金

- ごはん ・牛乳
- ・**ハンバーグのトマト煮込み**
- ・チンゲン菜のソテー
- ・ほうれん草の和風スパゲティ
- ・ごぼうのサラダ/マヨネーズ
- ・コンソメスープ

869kcal



12 月

- ごはん ・牛乳
- ・**チキンカツ/タルタルソース**
- ・ジャーマンポテト
- ・豚肉とキャベツの卵炒め
- ・ほうれん草のソテー
- ・オニオンスープ

929kcal



13 火

- ごはん ・牛乳
- ・**鮭の幽庵焼き**
- ・豆のカレー炒め
- ・じゃが芋とひき肉のそぼろ煮
- ・小松菜のおひたし
- ・大根とねぎのすまし汁

822kcal



14 水

- ツイストパン ・牛乳
- ・**ビーフシチュー**
- ・白身魚フライ
- ・パンバンジョー風サラダ
- ・いんげんのソテー
- ・りんご缶

976kcal



15 木

- ごはん ・牛乳
- ・**鶏竜田のおろし煮**
- ・大根サラダ
- ・春雨みそ野菜炒め
- ・たけのこのおかか煮
- ・すまし汁

948kcal



16 金

- ごはん ・牛乳
- ・**豚肉の香味ダレ**
- ・春雨チャブチ
- ・チンゲン菜の中華煮
- ・揚げギョーザ
- ・中華スープ

922kcal



20 火

- ごはん ・牛乳
- ・**さばの生姜煮**
- ・白菜の昆布和え
- ・野菜の煮物
- ・かぼちゃコロケ
- ・豚汁

927kcal



21 水

- ごはん ・牛乳
- ・**ユリンチー**
- ・きゅうりと切干大根のサラダ
- ・海鮮ビーフン炒め
- ・大根のピリ辛漬け
- ・チンゲン菜のスープ

924kcal



23 金

- ごはん ・牛乳
- ・**牛肉の甘辛炒め**
- ・小松菜とえのきたけのおひたし
- ・えびとじゃが芋の炒め物
- ・メンチカツ
- ・赤だし

1003kcal



26 月

- ごはん ・牛乳
- ・**豚キムチ炒め**
- ・煮付 (高野豆腐・平天)
- ・レンコンとハムのマカロニソテー
- ・中華風きゅうり
- ・かきたま汁

898kcal



27 火

- ごはん ・牛乳
- ・**牛肉のデミグラスソース/ブロッコリー**
- ・イカリングフライ
- ・きのこスパゲティ
- ・ひじき煮
- ・コンソメスープ

874kcal



28 水

- ごはん ・牛乳
- ・**いわしの天ぷら**
- ・ほうれん草の煮びたし
- ・大根といかの煮物
- ・アスパラと鶏肉の炒め物
- ・みそ汁

793kcal



29 木

- ごはん ・牛乳
- ・**マーボーなす丼**
- ・チンゲン菜とエリンギのソテー
- ・野菜炒め
- ・小松菜の中華和え
- ・ごま団子

860kcal



30 金

- ごはん ・牛乳
- ・**鶏の唐揚げ**
- ・キャベツソテー
- ・野菜とベーコンの洋風煮
- ・大根のピクルス
- ・トマトスープ

838kcal

夏バテを防ぐ食事のポイント

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房のきいた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起きます。食事で夏バテを予防しましょう！

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校
守口市教育委員会・守口市学校給食協会

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずのや汁物

ビタミンB1をとる

多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ