



期	きょうじ 行事	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	おも しょうじょうひん 主な使用食品						I科+ 前期課程 後期課程
				あか しょうひん からだ 赤の食品：体をつくる		みどり しょうひん からだ ちようし せいの 緑の食品：体の調子を整える		き しょうひん 黄の食品：エネルギーになる		
				魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖類	油脂 脂肪の多い食品	
3 (月)	8年生 給食なし	ごはん	あげだしとうふのごまだれかけ あおなときゃべつのひたし さつまじる ヨーグルト	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	きゃべつ だいこん ねぎ さつまいも	ごはん さとう こんにゃく でんぷん	ごま あぶら	603 871
4 (火)	8年生 給食なし	しよく パン	さけのかおりやき ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー ジャム	さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ コーン マッシュルーム	しよくパン じゃがいも いちごジャム	オリーブオイル マーガリン	671 854
5 (水)	8年生 給食なし	ごはん	ひよこまめのみそがらめ ゆかりあえ なめこのすましじる ふりかけ	ひよこまめ こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゃべつ なめこ しめじ ねぎ	ごはん さとう てまりふ でんぷん		711 742
6 (木)	8年生 給食なし	しよく パン	あらびきウィンナー こまつなのオイスターソースいため たまごとコーンのスープ すいか	ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ あかピーマン	たまねぎ コーン まいたけ すいか	しよくパン でんぷん		601 735
7 (金)	8年生 給食なし 七夕献立	ごはん	ハンバーグ まめいろいろサラダ たなばたじる たなばたゼリー	ひよこまめ たいす いんげん あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン きくらげ オクラ えだまめ きゅうり	ごはん さとう そうめん たなばたゼリー	ごま	703 868

10 (月)	リクエスト 献立	ごはん	えびシューマイ ★ばんさんずー まあほうとうふ ★カスタードプリン	えびシューマイ ふたにく あかみそ きぬとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ しょうが	ごはん さとう はるさめ カスタードプリン	ごまあぶら	603 856
11 (火)	リクエスト 献立	★こめこ いりパン	★わかとりにくのてりやき ブロッコリーのバターソテー ★フルーツポンチ スライスチーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ みかん もも パイナップル	こめこいりパン でんぷん ゼリー かんてん さとう	バター	671 946
12 (水)		ごはん	さばのホイルやき きんぴらごぼう かきたまじる アンデスメロン	さば とうふ たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ メロン	ごはん さとう こんにゃく ごま でんぷん	ごまあぶら ごま	711 802
13 (木)		むぎ ごはん	なつやさいのカレー オムレツ ほうれんそうのコーンあえ	オムレツ ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ピーマン	なす たまねぎ きゃべつ コーン にんにく	むぎごはん じゃがいも		601 852
14 (金)	郷土食 献立	ごはん	ししゃものフライ いんげんのごまあえ ふときゅうりのそぼろに ほしブルー	ししゃも とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	きゃべつ たまねぎ ふときゅうり しょうが しいたけ ブルー	ごはん さとう こんにゃく	ごま	703 827

期	🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈 海の日 🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈									
17 (月)										
18 (火)		2/3 コッペパン	とりにくのマーマレードソースかけ イタリアンサラダ ナスとトマトの Pasta ミックスナッツ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン きピーマン	たまねぎ なす しめじ にんにく きゃべつ きゅうり	スパゲティ さとう でんぷん	ミックスナッツ オリーブオイル	677 909
19 (水)	高岡 食19弁 献立	ごはん	たかおかやさいのスタミナふたどん やきポテト とうふのすましじる れいとうみかん	ふたにく きぬとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが みかん	ごはん さとう ポテト てまりふ でんぷん	ごま	614 776
20 (木)		コッペ パン	いかのかりんあげ きゅうりとコーンのサラダ きゃべつのもちもちスープ ゼリー	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ	コッペパン さとう しらたまだんご でんぷん ゼリー		679 835
21 (金)	1学期 給食終了	ごはん	しおさば ひじきのいりに みそじる ◆アップルシャーベット	さば ふたにく あぶらあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	なす たまねぎ ねぎ ◆アップルシャーベット	ごはん さとう こんにゃく		610 868

※ 牛乳 (200ml)が毎日1本つきます。 ※後期課程のみの献立には◆をつけています。

※ エネルギーは前期課程：650Kcal、後期課程：830Kcalを基準としています。

※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ は後期給食委員会のリクエスト献立で選ばれたものです。

2学期の給食開始は8月29日(火)の予定です。

**水分補給について**

普段の水分補給は水やお茶にしましょう。運動などで汗をかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。ジュースは糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂り過ぎになるので注意しましょう。

