

# 7月給食だより



曜	行事	献立名
1	水 個別指導(短縮授業)	牛乳、担々麺、春巻き、中華風海藻サラダ
2	木	牛乳、麦ごはん、いわしの生姜煮、かおり和え、冬瓜汁、冷凍パイ
3	金	牛乳、麦ごはん、ごまだれ焼肉、南瓜とベーコンの煮物、味噌汁
6	月 前期中間考査	牛乳、米粉パン、チキンのレモン風味、マカロニサラダ、野菜具だくさんスープ
7	火	【七夕献立】 牛乳、枝豆ご飯、お星様コロケ、大根と鶏肉の煮物、そうめん汁、七夕ゼリー
8	水	牛乳、麦ごはん、鯖の塩焼き、ほうれん草のおかか和え、味噌汁、オレンジ
9	木	牛乳、麦ごはん、いかの生姜焼き、青梗菜の和え物、夏のっぺ
10	金 追再試・補充期間(5分短)	牛乳、麦ごはん、豚キムチ炒め、ナムル、中華スープ
13	月	牛乳、麦ごはん、ささみチーズカツ、野菜炒め、味噌汁
14	火	牛乳、ナン、キーマカレー、ポテトスープ、柑橘ゼリー
15	水	牛乳、麦ごはん、幽庵焼き、磯香和え、けんちん汁
16	木	牛乳、麦ごはん、鶏肉のさっぱり煮、五日豆、味噌汁
17	金	牛乳、麦ごはん、ウインナーのチリソース、ひじきと切り干し大根のソテー、キャベツとベーコンのスープ
20	月	牛乳、麦ごはん、肉じゃが、豆腐の味噌のせ焼き、干草和え、すいか
21	火	【土用の丑献立】 牛乳、ひつまぶし、和風サラダ、すまし汁
22	水	牛乳、麦ごはん、クーブイリチー、人参りしり、キャベツ入りメンチカツ、もずくスープ、シークワーサータルト
27	月 面接指導	牛乳、麦ごはん、鶏肉の唐揚げ、青梗菜と人参の煮びたし、豚汁
28	火	牛乳、麦ごはん、てりやきハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、味噌汁
29	水	牛乳、チャーハン、餃子、中華和え、春雨スープ
30	木	牛乳、麦ごはん、ピリ辛肉豆腐、こんにゃくのきんぴら、味噌汁
31	金	牛乳、麦ごはん、鯛の梅煮、ひじきのごま和え、味噌汁、ヨーグルト和え

【岐阜県定時制高校給食目標】 暑さに負けない食事をしよう

大垣工業高等学校定時制  
給食予定日数:21日

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</li> <li>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul>	<p><b>夏野菜をしっかりと食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul>
<p><b>こまめに水分をとみましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</li> </ul>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</li> </ul>

・献立は都合により変更することがあります。  
 ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。  
 ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。  
 ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。





2020年 7月

大垣工業高等学校 定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	タンタンメン	○	春巻き 中華風海藻サラダ	牛乳、豚ひき肉、海藻ミックス、ロースハム	中華めん、大豆油、上白糖、ごま油	ねぎ、チンゲンツァイ、ブロッコリー、もやし、だいこん、きゅうり	781 kcal 30.8 g 27.9 g 3.4 g
2木	麦ごはん	○	鰯の生姜煮 かおり和え 冬瓜汁 冷凍果物（パイナップル）	牛乳、いわし生姜煮、かつお節、たまご	米、麦、三温糖、かたくり粉	キャベツ、きゅうり、たくあん漬、干しいたげ、とうがん、トマト、ねぎ、パイナップル	744 kcal 27.7 g 22.9 g 2.6 g
3金	麦ごはん	○	ごまだれ焼肉 南瓜とベーコンの煮物 味噌汁（なす）	牛乳、豚モモ肉、ひじき、ベーコン、油揚げ	米、麦、なたね油、三温糖、ごま	にら、玉葱、かぼちゃ、なす、ねぎ	795 kcal 35.2 g 21.3 g 2.9 g
6月	米粉パン	○	チキンのレモン風味 マカロニサラダ 野菜具だくさんスープ	牛乳、鶏モモ肉、ロースハム、ベーコン、大豆水煮	米粉パン、かたくり粉、なたね油、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、調味料、オリーブ油、じゃがいも	レモン（果汁、生）、きゅうり、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリ	828 kcal 37.3 g 25.7 g 3.7 g
7火	えだめごはん*	○	お星様コロッケ 大根と鶏肉の煮物（星入り） そうめん汁（七夕） 七夕ゼリー	牛乳、鶏モモ肉、しんじょ、糸かまぼこ、かつお節	米、麦、プチ星のコロッケ、なたね油、三温糖、そうめん・ひやむぎ（乾）	枝豆むきみ、だいこん、にんじん、オクラ、とうもろこし	823 kcal 30.8 g 19.3 g 2.8 g
8水	麦ごはん	○	鯖の塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁（だいこん・えのき） 果物（オレンジ）	牛乳、さば、かつお削り節、油揚げ	米、麦、さといも	ほうれん草、キャベツ、もやし、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	690 kcal 32.1 g 19.0 g 2.3 g
9木	麦ごはん	○	いかのしょうが焼き 青梗菜の和え物 夏のはっぺ	牛乳、いか、かつお節、豆腐、油揚げ	水稲穀粒（精白米）、三温糖、かたくり粉	チンゲンツァイ、もやし、にんじん、かぼちゃ、とうがん、にんじん、なす	599 kcal 31.6 g 11.8 g 2.6 g
10金	麦ごはん	○	豚キムチ炒め ナムル 中華スープ（きくらげ）	牛乳、豚モモ肉、豆腐、たまご	水稲穀粒（精白米）、なたね油、三温糖、ごま油、ごま	キムチ漬け、キャベツ、玉葱、ねぎ、にら、切干大根、にんじん、きゅうり、とうがらし、きくらげ（乾）	773 kcal 33.3 g 17.0 g 3.2 g
13月	麦ごはん	○	ささみチーズカツ 野菜炒め物 味噌汁（麩）	牛乳、ささみチーズカツ、カットわかめ	米、麦、なたね油、焼き麩	玉葱、もやし、ぶなしめじ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	788 kcal 36.1 g 24.2 g 2.3 g
14火	ナン	○	ギーマカレー ポテトスープ 国産かんきつゼリー	豚ひき肉、ひよこまめ（ゆで）、ひきわり大豆、牛乳、ベーコン	ナン、なたね油、じゃがいも、国産夏みかんゼリー	玉葱、にんじん、青ピーマン、セロリ、トマトピューレー、にんじん、ぶなしめじ	784 kcal 33.8 g 27.4 g 3.9 g
15水	麦ごはん	○	幽庵焼き 磯香和え けんちん汁	牛乳、さけ、カットわかめ、刻みのり、豆腐、かつお節	米、麦、さといも、板こんにやく	ゆず（果汁、生）、ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸	639 kcal 34.4 g 12.7 g 2.0 g
16木	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり煮 五目豆 味噌汁（あおさ）	牛乳、鶏モモ肉、大豆水煮、焼き竹輪、油揚げ、あおさ、煮干し	米、麦、三温糖、板こんにやく、調合油	ねぎ、にんじん、れんこん、こねぎ	743 kcal 38.5 g 18.5 g 3.0 g
17金	麦ごはん	○	ウインナーのチリソース ひじきと切干大根のソテー キャベツとベーコンのスープ	牛乳、ウインナー、干ひじき（アジノ）、釜、乾）、ベーコン	米、麦、じゃがいも、なたね油、三温糖、上白糖、オリーブ油、有塩バター	ねぎ、玉葱、花切大根、にんじん、れんこん、さやいんげん、キャベツ	878 kcal 23.9 g 32.7 g 3.4 g
20月	麦ごはん	○	肉じゃが 豆腐のみそのせ焼き 千草和え 果物（すいか）	牛乳、豚モモ肉、木綿豆腐	米、麦、なたね油、じゃがいも、しらたき、三温糖、ごま	玉葱、にんじん、すいか、キャベツ、こまつな	840 kcal 35.9 g 19.0 g 2.1 g
21火	ひつまぶし	○	和風サラダ すまし汁（麩）	うなぎ蒲焼き、刻みのり、牛乳、カットわかめ	水稲穀粒（精白米）、なたね油、三温糖、焼き麩	キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	729 kcal 29.3 g 23.4 g 1.7 g
22水	麦ごはん	○	クープイリチー キャベツ入りメンチカツ 人参しりしり すまし汁（もずく） シークワサータルト	牛乳、豚モモ肉、乾燥大豆、刻み昆布、まぐろ缶詰（油漬フルイト）、たまご、かつお削り節、沖繩もずく、豆腐、かつお節	米、麦、なたね油、つきこんにやく、三温糖、ごま油、かたくり粉、シークワサータルト	にんじん、切干大根、えのきたけ、ねぎ	857 kcal 36 g 21.5 g 2.7 g
27月	麦ごはん	○	鶏から揚げ 青梗菜と人参の煮びたし 豚汁	牛乳、鶏モモ肉、豚肉、かつお節	米、麦、米粉、なたね油、ごま油、さといも、板こんにやく	チンゲンツァイ、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	816 kcal 34.1 g 27.2 g 2.2 g
28火	麦ごはん	○	てりやきハンバーグ ブロッコリーのサラダ 味噌汁（豆腐・えのき）	牛乳、ハンバーグ、豆腐、油揚げ	米、麦、上白糖、かたくり粉	玉葱、マッシュルーム（ゆで）、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ	734 kcal 28.6 g 20.5 g 3.0 g
29水	チャーハン	○	餃子 中華和え 春雨スープ	たまご、焼き豚、牛乳	米、麦、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、緑豆はるさめ	にんじん、青ピーマン、ねぎ、だいこん、チンゲンツァイ、もやし、とうもろこし	776 kcal 26.7 g 21.2 g 3.5 g
30木	麦ごはん	○	ピリ辛肉豆腐 こんにやくのキンピラ 味噌汁（じゃが芋しめじ）	牛乳、豚モモ肉、焼き豆腐、煮干し	水稲穀粒（精白米）、なたね油、三温糖、ごま、ごま油、こんにやく、じゃがいも	キムチ漬け、ねぎ、玉葱、キャベツ、にら、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ぶなしめじ、ねぎ	828 kcal 36.9 g 18.8 g 3.6 g
31金	麦ごはん	○	鰯の梅煮 ひじきのごま和え 味噌汁（南瓜わかめ） ヨーグルト和え	牛乳、いわしの梅煮、ひじき、油揚げ、煮し鶏ほぐし身、カットわかめ、煮干し、ヨーグルト	米、麦、三温糖、ごま、マヨネーズ、調味料	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、玉葱、もも缶、みかん缶、パイナップル缶	866 kcal 33.7 g 27.7 g 3.0 g