

予定献立表



新潟県立直江津中等教育学校（2年）

🍴 お弁当での提供です。仕入れにより材料が変更する事もあります。

発行元：かたおか給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日 ごはん 厚揚げのごまだれ 焼きビーフン なめ茸和え プチゼリー・ふりかけ	2日 冷やし中華セット 中華麺・中華たれ 冷やし中華具材 野菜のつくね巻き さつま芋胡麻がらめ	3日 ごはん 鱈の薬味ソース・キャベツ 切干大根の炒め煮 枝豆のコロコロサラダ キャベチーズ・海苔佃煮	4日 ごはん ガパオ(具)・目玉焼き風 五目ひじき もやしのナムル 漬物・オレンジ
	E: 845 kcal / P: 23.1 g	E: 732 kcal / P: 30.2 g	E: 786 kcal / P: 26.3 g	E: 774 kcal / P: 25.4 g
5日(土) 代休7日(月) ごはん 魚青のりフライ・かつお ケチャップ炒め メンマソテー 漬物・黄桃缶	8日 ごはん チキンカレー オムレツ・ミートボール わかめサラダ 福神漬け・グレープフルーツ	9日 食パン(ミックス・ラム) エビカツ・ミニグラタン コールスローサラダ キャンディーチーズ オレンジ	10日 ごはん 揚げ鶏南蛮漬 味噌炒め ツナ和え 漬物・黄桃缶	11日 ごはん 麻婆茄子 ひじき炒め煮 春雨サラダ 漬物・玉子焼き
E: 925 kcal / P: 26.3 g	E: 846 kcal / P: 25.0 g	E: 722 kcal / P: 28.0 g	E: 908 kcal / P: 29.0 g	E: 814 kcal / P: 23.1 g
14日 ごはん 枝豆コロッケ・ハムステーキ ナポリタン 胡麻酢和え プチゼリー・ふりかけ	15日 ごはん 厚揚げの中華旨煮 ナムル風 ひじきの炒め煮 漬物・グレープフルーツ	16日 ごはん 揚げ鶏トマトソース 春雨の中華炒め スピナチサラダ 漬物・黄桃缶	17日 ごはん 白身魚フライ・スパゲティ 切り昆布の煮物 南瓜サラダ 漬物・キャンディーチーズ	18日 冷やしうどんセット うどん・めんつゆ とり天・野菜天 三色ひたし プチヨーグルトゼリー
E: 871 kcal / P: 21.1 g	E: 765 kcal / P: 22.0 g	E: 873 kcal / P: 27.5 g	E: 873 kcal / P: 22.5 g	E: 767 kcal / P: 21.2 g
21日 	22日 ごはん チキンカツ・キャベツ 味噌きんぴら コーンポテトサラダ プチゼリー・なめ茸	23日 ロールパン(ミックス・ラム) ハンバーグ・ポテトサラダ ツナサラダ キャンディーチーズ オレンジ	24日 ごはん ポークジンジャー おかか煮 胡麻和え 漬物・黄桃缶	25日 夏季休業
	E: 888 kcal / P: 22.8 g	E: 731 kcal / P: 26.4 g	E: 832 kcal / P: 30.0 g	
28日 夏季休業	29日 夏季休業	30日 夏季休業	31日 夏季休業	

エネルギー（E）・タンパク質（P）は、牛乳1パック分200mlの栄養価を含んでいます。

アレルギーの含まれる食品は、使用材料一覧表でご確認ください。

夏の健康づくりは食生活から



暑い夏の季節になりました。この時期、食欲が低下してのどごしが良い“麺類”を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷や麦などだけで食事をすませると、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。麺類を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。

甘い清涼飲料水や冷たすぎる飲料は食欲を低下させたり、胃液をうすめてしまうので、とりすぎには気を付けましょう。