令和6年7月　学校給食予定献立表（中学校）

※　物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立　◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる（き）	からだをつくる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
1	月	**行事食【半夏生】** ご飯　牛乳 鰆の香味焼き ◆たことわかめのサラダ　マーボーなす	ごはん　ごまあぶら はるさめ　でんぷん さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　さわら たこ　わかめ　ぶたにく みそ　あかみそ	にんにく　きゅうり　レタス たまねぎ　にんじん　たけのこ ほししいたけ　にら　しょうが なす　しろねぎ	792 33.8
2	火	ご飯　牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ★ツナポテサラダ そうめん汁	ごはん　さとう　でんぷん じゃがいも　マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう　あつあげ とりにく　ツナ　とうふ あぶらあげ	さやいんげん　たまねぎ　コーン にんじん　こまつな　ねぎ えのきたけ	778 27.7
3	水	ご飯　牛乳 ◆とり天 ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁	ごはん　こむぎこ　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ　みそ かつおぶし　あぶらあげ	ゴーヤ　もやし　こまつな にんじん　たまねぎ　かぼちゃ えのきたけ　ねぎ	792 33.5
4	木	黒糖パン　牛乳 ハンバーグケチャップソース ◆ごぼうのごまネーズ きのことにんにくのスープ	パン　くろざとう　あぶら じゃがいも　でんぷん さとう　ごま　マヨネーズ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ひじき　ベーコン	たまねぎ　ごぼう　コーン チンゲンサイ　にんじん なましいたけ　えのきたけ パセリ　にんにく	876 31.9
5	金	**行事食【七夕】** ご飯　牛乳　星のコロッケ なすと豚肉のピリ辛炒め 七夕スープ　七夕ゼリー	ごはん　じゃがいも こむぎこ　パンこ　あぶら さとう　ビーフン でんぷん　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ　とりにく とうにゅう	なす　あおピーマン　にんじん オクラ　たまねぎ　かぼちゃ　にら こんにゃく　にんにく　しょうが もやし　ほししいたけ　レモン　メロン	786 23.7
8	月	ご飯　牛乳 豚肉の生姜マヨ炒め バンサンスー わかめスープ	ごはん　あぶら　マヨネーズ はるさめ　さとう　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　わかめ　とうふ あぶらあげ	しょうが　たまねぎ　にんじん さやいんげん　きゅうり たけのこ　しろねぎ	798 31.2
9	火	かつめし （ご飯　チキンカツ　キャベツのソテー） 牛乳 なすのみそ汁	ごはん　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　わかめ　みそ	キャベツ　もやし　にんじん なす　たまねぎ　えのきたけ ねぎ	788 33.7
10	水	ご飯　牛乳 スタミナみそ納豆 ★◆切干大根のサラダ 王様スープ	ごはん　ごまあぶら マヨネーズ　じゃがいも さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　なっとう ぶたにく　みそ　ツナ ベーコン	にんにく　しょうが　しろねぎ ねぎ　きりぼしだいこん　にんじん チンゲンサイ　コーン　たまねぎ えのきたけ　モロヘイヤ	773 29.4
11	木	パン　牛乳 白身魚のガーリック焼き ピーマンサラダ ポークビーンズ	パン　さとう　ごまあぶら オリーブあぶら　あぶら じゃがいも　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ホキ ツナ　ぶたにく　だいず	にんにく　バジル　パセリ あおピーマン　さやいんげん キャベツ　たまねぎ　にんじん	796 34.3
12	金	夏野菜カレーライス 牛乳 焼きウインナー（2個） キャベツのささみ和え　冷凍みかん	ごはん　じゃがいも こむぎこ　あぶら　ごま さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく ウインナー　ひじき とりにく	たまねぎ　トマト　かぼちゃ なす　あおピーマン　にんにく しょうが　キャベツ　もやし みかん	830 29.8

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

土用もち

★ 土用は年に４回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の 18 日間（または 19 日間）です。2024 年の夏の土用は７月 19 日～８月６日で、土用の丑の日は７月 24 日と８月５日の２回あります。