



7

月

こんだてひょう

給食回数 12 回

高砂中学校

月	火	水	木	金
市のホームページに献立表がのっています。 「つくってみよう！ 朝ごはん簡単レシピ」 も活用してみてください。  	【有機献立の日】 9日(木) スパゲティミートソースは 有機食品のマッシュルーム・ ケチャップを使用します。 	1 なつやさいのカレーライス むぎごはん 牛乳 ツナコーンサラダ わふうごまドレッシング ヨーグルト	2 フレッシュシュガーパン 牛乳 にこみハンバーグ カントリーポテト ベーコンと チンゲンサイのスープ	3 ごはん 牛乳 こうやどうふのもの だんごじる あじつけのり 地産地消 ジャがいも 地産地消 たまねぎ
6 ごはん 牛乳 ぶたキムチ レタスとうふの たまごとじスープ さかなふりかけ	7 ごはん 牛乳 あじのたつたあげ こまつなのさんしょくあえ たなばたじる たなばたゼリー 《行事食》 	8 わかめごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー ヤムチャ	9 こがたパン 牛乳 スパゲティミートソース ソーセージと やさいのソテー 【有機献立の日】	10 ごはん 牛乳 ごまザンギ もやしのいためナムル みそしる
13 やながわふうどんぶり むぎごはん 牛乳 きりぼしだいこんの あまずに ぶどうゼリー	14 ごはん 牛乳 カレーふうみの にくどうふ ひじきのいために	15 ごはん 牛乳 みそカツ いんげんとたまねぎの ソテー はるさめのスープ	16 パン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃのスープ	 【給食費引落日】 7月31日 4,400円 口座への入金をお願いします。



7月7日に「セタ汁」と「セタゼリー」が登場します。

セタ汁は、「そうめん」を天の川・「オクラ」を星・「にんじん」を短冊に見立てたお汁です。

7月15日【みそカツ】

愛知県の郷土料理

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



～季節の食べ物～

1日 夏野菜のカレーライス（かぼちゃ・なす・ピーマン）

6日 レタスと豆腐の卵とじスープ（レタス）

7日 あじの竜田揚げ（あじ・県産）
セタ汁（オクラ）

8日 ゴーヤチャンプルー（ゴーヤ）



◎都合により献立を一部変更する場合があります。この紙は再生紙を使用しています。

高砂市教育委員会

高砂市では、給食費を据え置き、食材高騰分を市が負担しています。