

7月 献立予定表

●今月の目標 あつさに まけない しょくじをしよう●

令和7年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					I類*	脂質	
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩 相 当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
1	火	なつやさいの ミートソース パンネ	Ⅱ	○	あじのクリームチーズフライ はなやさいサラダ	アップル コンポート	豚肉 大豆ミ トあじ	牛乳 粉チーズ クリームチ ーズ	人参 トマト パセリ ア ロカリ	なす 玉ねぎ しめじ レモン かつお コーン りんご	マカロニ パン粉 砂糖 小麦粉	オリーブ 油 ごま	613 26.0	26.0 1.7
2	水	むぎごはん	Ⅱ	○	コーンフ레이크チキン サムゲタンふうスープ	ファチエ	鶏肉	牛乳 粉チ ーズ	人参	みかん パイン 椎茸 かたくり 大根 ごぼう 玉葱 ねぎ にんにく しょうが	米 大麦 コーン パン粉 ゼ リー かびス	ごま油	723 29.3	19.7 1.8
☆給食メモ☆ 今日の給食は「全国旅する献立：韓国編」です。ファチエは、韓国ではやっているドリンクデザートを給食風にアレンジしました。ぶどうのゼリーと乳酸菌飲料でさっぱりと暑い夏を乗り切りましょう！														
3	木	きなこ あげパン	Ⅱ	○	にくだんごのスープ がたしやぶサラダ	ヨーグルト	きなこ 鶏肉 大豆ミ ト豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 チンゲン菜	玉葱 筍 きくらげ ねぎ キャベツ もやし 枝豆 レモン	パン 春雨 パン粉	油 ごま油	627 25.3	23.2 2.4
4	金	むぎごはん	Ⅱ	○	ガバオライスのぐ エスニックふうサラダ フォー・ガー	れいとう みかん	鶏肉 大豆ミ トハム	牛乳	ピーマン バジル 人参 小松菜	しょうが にんにく 玉葱 しめじ もやし キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 米粉麺	油 ごま油	677 30.0	18.6 2.5
☆給食メモ☆ 今日の給食は「全国旅する献立：タイ編」です。ナンプラーを風味づけに使い、タイ料理風の味付けをしました。暑い時期にはスパイスやさっぱりしたスープでしっかり食べてスタミナをつけましょう！														
7	月	はなやか ごはん	Ⅱ	○	ほしのコロッケ ブロッコリーとこまつなのサラダ たなばたじる	たなばた ゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	大根菜 広島菜 京菜 人参 かたくり ア ロカリ ほうれん草 小松菜	コーン 玉ねぎ ねぎ	米 ジャが芋 パン粉 澱粉 小麦粉 砂糖 そうめん ゼ リー	油	645 19.6	18.4 2.1
☆給食メモ☆ 今日は「七夕献立」です。どうめんを天の川に見立てたどうめん汁や、星の形のコロッケ、七夕ゼリーがです。今日の夜空を見上げると、夏の大三角形を観測できるはずですね。 晴れて織姫と彦星がでえるとよいですね。														
8	火	むぎごはん	Ⅱ	○	どらまめみそのハヤシライス オムレツ	フルーツ ヨーグルト あえ	豚肉 大豆ミ ト白いんげん豆 インゲン豆 卵 どらまめ味噌	牛乳 粉チ ーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 パイン みかん 桃	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ルウ	生クレ ム油	666 23.2	19.0 1.6
☆給食メモ☆ 今日は「どらまめみそ」をハヤシライスの隠し味に入れてみました。みそは料理に足すと味に深みやコクが出て、全体の味をまろやかにしてくれます。みそはみそ汁以外にもたくさんの使い方があります。 みなさんは何個思い浮かぶか？みそしる・みそだれ・みそドレッシング・めかみそ……														
9	水	むぎごはん	Ⅱ	○	ぶたキムチどんのぐ にんじんサラダ みそけんちんじる		豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 にはら	切干大根 しらす 玉葱 にんにく 大根 しょうが きゅうり セロリ レモン ねぎ こんにゃく	米 大麦 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	614 26.2	17.8 1.9
10	木	ガーリック トースト	Ⅱ	○	カレーポテト トマトのABCスープ	フローズン ヨーグルト	ピーマン ウイダー 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 トマト	にんにく パセリ 玉葱 キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	マーガリン オリーブ 油	613 21.6	24.4 2.1
11	金	ごはん	Ⅱ	○	さばのおろしソース こまつなとあぶらあげのおひたし そうへいじる		鯖 油揚げ 鰹節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし 玉葱 ねぎ こんにゃく にんにく	米 澱粉 砂糖	油	675 25.0	27.1 1.8
14	月	むぎごはん	Ⅱ	○	フリフリチキン ロミロミサラダ サイミンふうスープ (ほしエビのはるさめスープ)	れいとう パイン	鶏肉 なんと	牛乳 えび	人参 小松菜	しょうが にんにく パイン キャベツ 枝豆 コーン きゅうり レモン ねぎ 筍	米 大麦 はちみつ 砂糖 春雨	ごま油 油	602 26.1	14.9 1.8
☆給食メモ☆ 今日は「全国旅する献立：アメリカ・ハワイ編」です。フリフリチキンはしょうが焼きベースの下味にハワイアンジュースでフルーティーなタレをかけて作ります。19世紀以降、ハワイには多くの日本人が移住したため日本風のアレンジ料理が広がりました。そのためハワイ料理は日本食の影響が強く、日本人にも食べやすい味付けの料理がハワイのローカルフードとして根付いています。														
15	火	むぎごはん	Ⅱ	○	てづくりふくじんづけ ひきにくとなつやさいのカレー	すいか	豚肉 大豆ミ トレンズ豆	牛乳	人参 かぼちゃ	きゅうり 大根 蓮根 しょうが にんにく なす 玉葱 コーン すいか	米 大麦 砂糖 ルウ 米粉	油	660 22.6	15.2 1.9
16	水	むぎごはん	Ⅱ	○	ホイコーロー あつやきたまご はるさめスープ		豚肉 卵 鰹節 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 筍 もやし 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油	684 25.3	26.0 2.1
17	木	コッペパン	Ⅱ	○	フランクフルトチリソース キャベツサラダ つづつがコーンポタージュ	ラムネ ゼリー	ボークフランク	牛乳 スキムミルク	トマト ア ロカリ 人参 パセリ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 ゼリー	ドレッシング 生クレ ム	682 24.9	27.3 2.9
7月分給食費口座振替日は、9月1日(月)です。												平均	652 25.0	21.4 2.0

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



夏も元気に過ごそう！！



1日三食バランスのよい食事を基本に、食生活のポイントをおさえて、
元気に1日を過ごしましょう。

◎早寝・早起き・朝ごはん！

1日のスタートです。前日は夜ふかしせず、生活リズムを整えましょう。

◎上手に水分補給！

汗を多くかく夏場はこまめに水分をとることが大切です。
ジュースなどは糖分の摂り過ぎになってしまうので、飲むものにも気を
つけましょう。

◎間食は時間と量を決めて！

間食は食べ続けていると普段の食事が食べられなくなってしまうので、
食事のバランスがくずれてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだらと
食べないようにしましょう。

夏休みも



忘れずに！

