

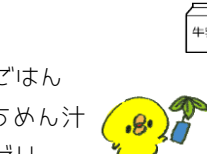
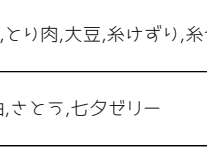
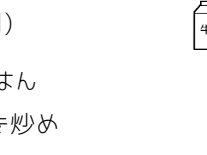
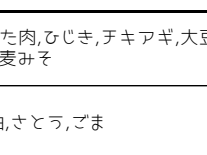
令和7年

7月と8月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=1杯分	P=1杯分	F=1杯分
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

こ ん だ て		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)	
		麦ごはん		スパゲティナポリタン		麦ごはん		麦ごはん	
		とうがんのうまに		×フチカリ		ホイコーロー		スタミナがたどん	
		モーウイの梅あえ		だいごんのサラダ		水ぎょうざスープ		ゴーヤーチップス	
あ か		うむくじあんだぎー		おうち		きゅうりあっさりづけ		もずくのみそしる	
		牛乳,ぶた肉,絹厚あげ,こんが,チキアギ,糸けずり		牛乳,ウインナー,ぶた肉,とり肉,大豆,とりにく		牛乳,ぶた肉,みそ,とりにく,塩昆布,ぎょうざ		牛乳,ぶた肉,油あげ,もずく,とうふ,みそ	
		米,麦,さとう,紅芋,タピオカ,もち粉,油		スパゲティ,油,さとう,でん粉,パン粉,ドレッシング		米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油,ごま		米,麦,油,さとう,ごま油,小麦粉,でん粉	
		こんにゃく,とうがん,にんじん,いんげん,モーウイ(しろうり),きゅうり,うめ		にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマトペースト,にんにく,だいごん,きゅうり,もも缶		キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,たけのこ,しょうが,にんにく,ごま油,長ねぎ,きゅうり,モーウイ		しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,こんにゃく,にんにく,ゴーヤー,青ねぎ	
小学校		C 612 P 22.4 F 14.1		C 587 P 21.8 F 21.6		C 584 P 20.7 F 15.7		C 623 P 23.0 F 15.9	
こ ん だ て		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)	
		三色ごはん		クファジュシー		麦ごはん		こくとうパン	
		魚そうめん汁		とりのピリからやき		チキナーチャンプルー		ガーリックチキン	
		七夕ゼリー		ゴーヤーさっぱりあえ		さかなの天ぷら		フレンチサラダ	
あ か		アーサのおつゆ		牛乳,ぶた肉,こんが,白かまぼこ,とり肉,みそ,とり肉		牛乳,あつあげ,ぶた肉,まぐろ,アーサ,白かまぼこ		キャロットスープ	
		牛乳,卵,とり肉,大豆,糸けずり,糸かまぼこ		牛乳,ぶた肉,こんが,白かまぼこ,とり肉,みそ,とり肉		牛乳,とり肉,いんげん豆,豆乳,チーズ		牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ,ハム,あかめ	
		米,麦,油,さとう,七夕ゼリー		米,油,さとう,ごま油,オリーブ油		米,麦,油,小麦粉,卵なしマヨネーズ		黒糖パン,油,小麦粉,じゃがいも,マーガリン,ドレッシング	
		にんじん,しょうが,だいごんの葉,おくら,しいたけ		にんじん,青ねぎ,しょうが,にんにく,ゴーヤー,キャベツ,コーン,シークワサー		からし菜,もやし,にんじん,たまねぎ,とうがん,青ねぎ		にんじん,たまねぎ,パセリ,にんにく,キャベツ,きゅうり,えだ豆	
小学校		C 623 P 25.2 F 18.3		C 516 P 22.1 F 17.2		C 573 P 24.3 F 16.4		C 549 P 24.2 F 21.2	
こ ん だ て		14(月)		15(火)		16(水)		17(木)	
		麦ごはん		ビーフンいため		ピザトースト		ごはん	
		ひじき炒め		魚のあまずあんかけ		冬瓜の豆乳ポタージュスープ		さかなのてりやき	
		さばのごまやき		たまごとコーンのスープ		生パイ		ヌクナー	
あ か		イナムドゥチ		牛乳,ぶた肉,ベーコン,チキアギ,グルコン,卵,とり肉		牛乳,ウインナー,チーズ,とり肉,いんげん豆,豆乳		牛乳,めかじき,ぶた肉,油あげ,黄かまぼこ,みそ	
		牛乳,ぶた肉,ひじき,チキアギ,大豆,さば,とうふ,麦みそ		牛乳,ぶた肉,ベーコン,チキアギ,グルコン,卵,とり肉		牛乳,ウインナー,チーズ,とり肉,いんげん豆,豆乳		牛乳,めかじき,ぶた肉,油あげ,黄かまぼこ,みそ	
		米,麦,油,さとう,ごま		ビーフン,油,ごま油,小麦粉,さとう,でん粉		油,さとう,食パン,小麦粉,マーガリン		米,さとう,油	
		にんじん,にら,こんにゃく,へちま,えのきたけ,山東菜		もやし,にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,さくらげ,にんにく,シークワサー,しょうが,コーン,山東菜		たまねぎ,ピーマン,コーン,とうがん,マッシュルーム,パイナップル		しょうが,にんにく,しいたけ,だいごん,にんじん,からし菜,こんにゃく	
小学校		C 556 P 24.4 F 14.1		C 500 P 28.8 F 20.7		C 498 P 20.3 F 18.5		C 540 P 26.5 F 14.6	
こ ん だ て		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)	
		ナン		きびごはん		チャーハン		なつやさいのスパゲティ	
		チキンキーマカレー		さばのマヨネーズやき		やきぎょうざ		てふきいも	
		アスパラサラダ		やさいのごまあえ		チヨレギサラダ		チキンとまめのサラダ	
あ か		てづくりゼリー		けんちん汁					
		牛乳,とり肉,ぶたレバー,大豆,とりにく,アガー		牛乳,さば,みそ,絹厚あげ		牛乳,ぶた肉,ウインナー,ぎょうざ,あかめ,のり		牛乳,ベーコン,ぶた肉,チーズ,とりにく,ひよこ豆,えんどう豆,いんげんまめ	
		ナン,じゃがいも,小麦粉,マーガリン,さとう,ドレッシング		米,もちきび,卵なしマヨネーズ,ごま,さとう,じゃがいも,ごま油		米,油,ごま油,ごま		スパゲティ,油,さとう,じゃがいも,マーガリン,ごま	
		しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,とうがん,パプリカ,トマト,アスパラガス,コーン,きゅうり,オレフィンジュース,みかん,ナタデココ		にんにく,パセリ,だいごんの葉,キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいごん,にんじん,ごま油		たまねぎ,にんじん,レタス,コーン,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン		にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,マッシュルーム,なす,とうがん,へちま,モーウイ(しろうり),にんにく,パセリ,キャベツ,えだ豆,コーン	
小学校		C 673 P 27.2 F 21.9		C 581 P 26.2 F 17.4		C 510 P 16.1 F 17.0		C 482 P 21.9 F 15.7	

すいぶん ぼ ぎょう わす

水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに

みず むぎ ちや
水か麦茶で

あさ た
朝ごはんを食べて
しっかり補給

【給食目標】

7がつ

○暑さに負けない体をつくろう

●夏の食生活について考えよう

8がつ

○後片づけをきちんとしよう

●規則正しい食事をしよう

夏本番です。

夏バテ予防、熱中症対策のために、

①1日3食、しっかり食べる。

②こまめに水分補給する。

※冷たいものとりすぎ、飲みすぎ注意

③水分の多い夏の野菜をたくさん食べよう。

④睡眠をしっかりとり。