

# 7月給食献立表

令和7年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
1	火	半夏生 献立	麦ごはん そぼろ小松菜ぶりかけ さばのこまみぞ焼き あさりのカリッとサラダ スタミナみそ汁	782	33.9	31.2	2.7	精白米、押麦、こま油、白ごま、三温糖、でん粉、油、サラダ油、じゃがいも	飲用牛乳、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、サバ、赤みそ、あさりむき身、生揚げ、白みそ、赤みそ	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、レモン、にんにく、たけのこ水煮、もやし、にら	7月1日は半夏生にちなんだ献立です。福井県では「サバ」を食べる習慣があります。
2	水		切干大根のピピンバ カムジャヨリム わかめスープ 冷凍みかん	781	28.4	28.9	2.2	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白ごま、こま油、じゃがいも、でん粉、油、さとう	飲用牛乳、粉寒天、豚こま、たまご、大豆、鶏こま、生ワカメ、木綿豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、切干だいこん、こまつな、もやし、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ、冷凍みかん	今日は韓国献立です。カムジャヨリムとはじゃがいもを甘辛く煮たもので、「カムジャ」はじゃがいも、「ヨリム」は煮物という意味です。
3	木	旬の食材	こまつなマヨポテトースト ミルクフレンチトースト ラタトウイユ シーザーサラダ	701	26.6	33.6	2.9	無塩食パン、じゃがいも、三温糖、マヨネース、食パン、さとう、バター、はちみつオリーブ油、サラダ油、小麦粉、食パン	飲用牛乳、まぐろ缶詰、調理用牛乳、調製豆乳、鶏こま、ひよこまめ、ベーコン 短冊、粉チーズ	玉ねぎ、こまつな、にんにく、にんじん、西洋かぼちゃ、トマト、ほんしめじ、なす、トマト缶、ズッキーニ、ピーマン、赤いり、黄いり、キーマ、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホーロー、レモン	「ラタトウイユ」はフランス料理のひとつで、夏野菜の煮込み料理です。給食では10品目の野菜を使って作ります。
4	金		とうもろこしご飯 イカの磯辺フライ カレーきんぴら 豆乳みそ汁	721	33.6	21.9	2.9	精白米、もち米、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゅく、三温糖、白ごま	飲用牛乳、粉寒天、イカ、あおり、鶏こま、生ワカメ、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、大豆、豆乳	とうもろこし、しょうが、にんにく、にんじん、さやいんげん、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、こまつな	旬のとうもろこしを使ったご飯です。芯と一緒に炊くことで甘みのある味になります。
7	月	七夕献立	七夕すし ししゃもの唐揚げ 短冊和え そうめん汁 果物 (小玉すいか)	756	32.9	24.6	3.5	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、サラダ油、でん粉、油、こま油、そうめん	飲用牛乳、粉寒天、油揚げ、たまご、焼きのり、ししゃも、おかか、生ワカメ、かまぼこ、木綿豆腐	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、だけの、これんこん、さやいんげん、にんにく、しうが、キャベツ、こまつな、だいこん、なり梅、小玉スイカ	7月7日の七夕にちなみ、天の川をイメージした七夕すしやそうめん汁、笹飾りに使う短冊の形に切った短冊和えを作ります。
8	火		衣笠丼 小松菜とゆばのすまし汁 抹茶ミルク寒天	748	30.4	23.7	2.4	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、さとう	飲用牛乳、粉寒天、油揚げ、たまご、鶏こま、湯葉、調製豆乳、調理用牛乳	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、だいこん	3年生の修学旅行に合わせ、京都の郷土料理「衣笠丼」を作ります。また、京都で名産の「ゆば」を使い、すまし汁も作ります。
9	水	タイ料理の 献立	ガパオライス ヤムウンセン (タイ風春雨和え) カノム・カイ・ノック・クラター (タイ風さつまいもドーナツ)	809	29.5	25.0	2.7	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、緑豆はるさめ、さつまいも、でん粉、小麦粉、さとう、油	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、たまご、むきえび、調製豆乳	にんにく、玉ねぎ、なす、赤バブリカ、ピーマン、ハジル、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、レモン	タイ料理の献立です。ガパオライスは日本でもじみ深い料理です。生のハジルを使って作ります。
10	木		ご飯 スタミナ納豆 魚のアーモンド焼き 小松菜のレモン醤油 貝たくさんみそ汁	709	37.8	22.9	2.2	精白米、ごま油、三温糖、マヨネース、アーモンド・スライス、乾パン粉、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ホリ、おかか、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	ねぎ、にんにく、こまつな、えのきだけ、にんじん、キャベツ、しりもん、ほんしめじ、しうが	スタミナ納豆は鳥取県の学校給食が発祥のメニューです。納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにという想いで考案されました。
11	金	手作りパン 献立	手作りピザパン オニオンドレッシングサラダ クリームシチュー	728	35.4	25.8	2.5	強力粉、小麦、さとう、サラダ油、オリーブ油、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、三温糖、米粉、バター	飲用牛乳、鶏ひき肉、ピザチーズ、まぐろ缶詰、鶏こま、レンズ豆、あさり、調理用牛乳、豆乳	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、こまつな、キャベツ、にんじん、しうが、西洋かぼちゃ、マッシュルーム	今月の給食室手作りのパンは、ピザ生地も作ったパンです。この生地も給食室で手ごねをしてつくっています。
14	月		キムチチャーハン ツナにらぎょうざ はりはり中華サラダ	814	29.7	30.5	2.1	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、餃子の皮、小麦粉、油、緑豆はるさめ、白すりごま	飲用牛乳、たまご、鶏こま、まぐろ缶詰、ボンレスハム	はくさいキムチ、大根(たくあん干し大根漬)、ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、切干だいこん	たっぷりのにらとツナを使ったぎょうざです。大きな皮で包み、揚げて作ります。
15	火	旬の食材 & セレクト 給食	ご飯 和風ミートローフ 豆ソナサラダ かきたま汁	702	30.4	23.8	2.4	精白米、生パン粉、三温糖、ごま油、白ごま、サラダ油、でん粉	飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、あかいが、赤みそ、木綿豆腐・しりとり、ひよこまめ、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐、生ワカメ、たまご	にんじん、ねぎ、しうが、もやし、こまつな、きゅうり、赤バブリカ、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、えのきだけ、ぶなしめじ	ミートローフは、ひき肉や野菜を型にはめて焼いて作ります。魚介やごまを使った和風に仕上げました。
16	水		冬瓜の和風カレーライス 夏野菜のサラダ フルーツポンチ (セレクト) フライドフィッシュ or チキンカツ	829	26.4	25.0	2.0	精白米、粒麦、サラダ油、米粉、じゃがいも、白ごま、三温糖、さとう	飲用牛乳、豚こま、レンズ豆、あさり、調理用牛乳、豆乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、とうがん、トマト缶詰、りんご、リーフ、キーマ、キャベツ、きゅうり、こまつな、西洋かぼちゃ、オクラ、黄桃缶、みかん缶、ハイソウ、レモン	「冬」と付いていますが、冬瓜は夏が旬の食べ物です。また、この日はカレーのトップピングのセレクト給食になります。お楽しみに♪
17	木	給食 最終日	冷やし中華 レバーとボテトの中華揚げ ごろごろりんご寒天	701	33.8	21.3	3.4	冷凍ラーメン、ごま油、三温糖、白ごま、白すりごま、でん粉、じゃがいも、油さとう	飲用牛乳、ボンレスハム、鶏肉、鶏肉ささ身、豚レバー、粉寒天	きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、干し椎茸、しうが、はくさいキムチ、大根(たくあん干し大根漬)、ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、りんご(レトロ)、ユズ、りんご	1学期の給食最終日は冷やし中華です。夏休みに入ても夏バテしないようにしっかり食事をとってほしいと思いま
18	金		終業式 (給食はありません)								

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

## 7月の給食栄養目標

- ・暑さに負けない体をつくろう
- ・1日3回の食事をしっかりとろう

## 白衣洗濯のお願い

日頃より、学校給食の運営にご協力いただき、ありがとうございます。

7月最終週に当番の方は、白衣を持ち帰って夏休み中に洗濯をお願いします。2学期の給食は9月2日(火)から始まりますので、

9月1日(月)の始業式に忘れずに持ってきてください。スムーズに配膳が始まられるようご協力よろしくお願ひいたします。



~ 毎日350gの野菜を食べよう ~  
7月 平均野菜使用量

120g

