



7月の給食予定表



令和7年(小学校用)「お魚マーク」

鮒子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮒子市学校給食センター

日曜	名	おもなざいりょう名							えいようか たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいちせいひん	にゅうかいそう ござかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	油	ゆるい	
1 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 やきぎょうぎ② ちようしメロン	ぶた肉 とうふ とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ メロン キヤベツ	米 さとう でんぶん ぎょうぎのかわ	油 ごま油	680 24.3 19.7	
2 水	ごはん 牛乳 えびだんごのすまじる さばのみそに じゃがいものそぼろに	えびだんご さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	ながねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さとう	油	670 28.9 17.0	
3 木	わかめごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる あつやきたまご もやしとちくわのあつさりいため	ぶた肉 みそ 油あげ たまご ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん にんにく もやし	米 ごま油	611 24.7 17.0		
4 金	コッペパン 牛乳 ABCスープ ソーセージ (パックケチャップ) クリームごまサラダ	とり肉 ソーセージ ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キヤベツ ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング ごま	638 22.8 28.9	
7 月	ごはん 牛乳 たなばたじる ささみチーズフライ (パックスソース) ぶたにくとこんぶのいために レモンゼリー	とり肉 ちくわ かまぼこ とうふ ぶた肉	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん いとみつば	ながねぎ えのきたけ こんにやく えだまめ	米 こむぎこ パンこ ふ さとう ゼリー	油	677 28.6 20.2	
8 火	ごはん 牛乳 いためやさいとりにくのみそしる あじアーモンドフライ (パックスソース) のりあえ	とり肉 みそ あじ 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ もやし	米 こむぎこ パンこ	ごま油 アーモンド 油	659 27.2 21.6	
9 水	ごはん 牛乳 なつやさいカレー フルーツパンナコッタ (アーモンドフィッシュ)	とり肉	牛乳 かたくちいわし	トマト かぼちゃ にんじん	にんにく ズッキーニ たまねぎ もも パイン	米 ゼリー パンナコッタ ナタデココ	油 アーモンド ルウ バター	722 22.0 21.5	
10 木	すめし 牛乳 もずくいりかきたまじる ウインナー ツナマヨサラダ (てまきのりなつとう・プチぶどうゼリー)	たまご なると ウインナー ツナ なつとう かにかま のり わかめ	牛乳 もずく	にんじん	ながねぎ えのきたけ きゅうり	米 でんぶん ゼリー	ドレッシング ごま	690 30.0 19.8	
11 金	しよくパン 牛乳 こめこのシーフードシチュー トマトミートオムレツ キャベツソテー (メープルジャム)	ベーコン ウインナー えび あさり たまご とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム こめこ	油 バター とうにゅうクリーム	673 25.4 25.1	
14 月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる まつかぜやき ちくさあえ ヨーグルト	油あげ みそ とり肉 とうふ たまご	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん こまつな	ながねぎ キャベツ もやし	米 はるさめ	ドレッシング ごま	650 28.1 15.5	
15 火	ごはん 牛乳 かにたまちゆうかスープ いわしのカリカリフライ② チンジャオロースー	かに たまご かにかま いわし ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが	米 げんまいこ でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま油	662 23.5 21.7	
16 水	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ カレーあえ	油あげ とうふ みそ とり肉 ツナ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	ながねぎ きゅうり たまねぎ もやし レモンかじゅう とうもろこし	米 さとう でんぶん	油 ごま油	712 28.3 24.7	

9月の給食予定表

2 火	ごはん 牛乳 とうがんののみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさいいため (プチアセロラゼリー)	油あげ みそ とりにく ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	とうがん えのきたけ たまねぎ レモンかじゅう しょうが キヤベツ もやし	米 さとう はるさめ ゼリー でんぶん	油 ごま油	701 27.1 20.7
3 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かいそうサラダ りんごゼリー	ぶた肉 とうふ みそ かにかま	牛乳 かいそう	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	米 でんぶん さとう ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	646 22.8 16.9

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆14日(月)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。



「給食レシピコンテスト」まだまだ募集中!! 5, 6年生の皆さん、ぜひ応募してください!



夏を元気に過ごすためのポイント

① **おいづんをとろろ**

② **しっかりたべよう**

③ **しっかりねよう**

④ **こまめにあせをふこう**

⑤ **きおんをかくにんしよう**

- ①のどがかわく前に水分をしっかりとり
 - お茶、水、麦茶がおすすめ(運動したらスポーツドリンク)
- ②3食ごはんを食べる
 - 献立表の赤・黄色・緑の食品を食べよう
- ③夜ふかしをせずに、しっかり寝る
 - 寝不足は、体調不良の原因になるかも
- ④汗をかいたら、こまめにふこう
 - こまめにふくことで、体温調整が上手に出来ます
- ⑤出かける前に気温を確認する
 - 気温が高いときは、外あそびはお休みしよう

7月の へいきん えいりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそうと りょう	670 26.1 21.0 2.4
しょうがせいの 1しよくあたり えいりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそうと りょう	650 27.6 18.0 2.0