



令和7年度 7月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う						エ ネ ル ギ ー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんばく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	火	麦ごはん						米 麦	629 23.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	大豆	厚揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ 深ねぎ			
		鶏肉のレモンソース	小麦、大豆、鶏肉、果物	鶏肉			レモン	でん粉 さとう		油
		和風サラダ	小麦、大豆			にんじん	はくさい きゅうり	さとう		油
2	水	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	602 24.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		マカロニのトマト煮	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	豚肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも		油
		野菜とツナの炒め物	小麦、大豆、魚	ツナ		こまつな	しめじ とうもろこし			油
		冷凍みかん	果物				みかん			
3	木	麦ごはん						米 麦	601 28.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		もずくスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐	もずく		たまねぎ にんにく しょうが 深ねぎ			ごま油 ごま
		ヒレカツ	小麦、大豆、豚肉	とんかつ						油
		ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 かつお節		にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう		油
4	金	麦ごはん						米 麦	635 25.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう		油
		オムレツ	卵、大豆	オムレツ						
		ゆかり和え				しそ	キャベツ きゅうり もやし			
7	月	ごはん						米	632 24.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		五島うどん汁	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん	わかめ	オクラ	たまねぎ	うどん		
		おろしハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ハンバーグ			大根	さとう		
		レモン和え	小麦、大豆、果物			にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう		
		七夕デザート	果物					七夕ゼリー（ぶどう）		
8	火	麦ごはん						米 麦	644 28.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目スープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉 卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ	でん粉		
		鶏肉とレバーの南蛮漬け	小麦、大豆、鶏肉	レバー 鶏肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	でん粉 さとう		油
9	水	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	596 24.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入り スパゲッティミートソース	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ		オリーブオイル
アスパラガスサラダ	小麦、大豆			アスパラガス	きゅうり	さとう	オリーブオイル			
10	木	麦ごはん						米 麦	647 28.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		鶏家豆腐	小麦、ごま、大豆、鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	さとう でん粉		油 ごま油
		焼きぎょうざ	小麦、大豆、豚肉	ギョーザ						
		ハムともやしの甘酢炒め	ごま、大豆、豚肉	ハム		こまつな	もやし	さとう		油 ごま油 ごま



令和7年度 7月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ ち り	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り よ う						エ ネ ル ギ ー kcal
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と と の え る		熱 や 力 の も と に な る		たん ぱ く 質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う	脂 質	
11	金	麦ごはん						米 麦	645 21.1	
		牛乳	乳	牛乳						
		ひよこ豆のカレースープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	厚揚げ ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	ひよこ豆 じゃがいも 小麦粉		バター
		ミンチカツ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ミンチカツ						油
		甘夏サラダ	小麦、大豆、果物				甘夏 キャベツ きゅうり	さとう		オリーブオイル
14	月	ごはん						米	601 25.4	
		牛乳	乳	牛乳						
		ビーフン汁	えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉 エビ		にんじん、オクラ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ 木くらげ	ビーフン		
		いわしのカリカリフライ	大豆、魚		いわしの カリカリフライ					油
		大豆の磯煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 大豆 揚げかまぼこ	ひじき		グリーンピース	さとう		油
15	火	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし えだまめ	米	649 31.1	
		牛乳	乳	牛乳						
		タイピーエン	えび、小麦、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚肉 イカ エビ 厚揚げ かまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい 深ねぎ	春雨		ごま油
		魚の南蛮漬	小麦、大豆、魚	白身魚		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう		油
		ミニトマト				ミニトマト				
16	水	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	671 29.7	
		牛乳	乳	牛乳						
		パンプキンスープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		かぼちゃ パセリ	たまねぎ			マーガリン
		鶏肉のハーブ焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		バジル				オリーブオイル
		枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう		オリーブオイル
17	木	麦ごはん						米 麦	655 20.8	
		牛乳	乳	牛乳						
		夏野菜カレー	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、カレー	豚肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす			カレールウ 油
		アーモンドサラダ	小麦、大豆、果物、ナッツ、アーモンド				キャベツ きゅうり レーズン	さとう		アーモンド 油
		ムース	乳					ムース		

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



生の肉の生焼きに注意。串までしっかり火を通してから食べよう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



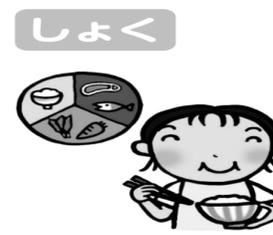
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



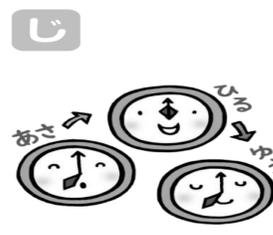
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。