7月 献立表（こんだてひょう）

2025年7月発行

岬町教育委員会　岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名（赤色のグループ）	材料名（黄色のグループ）	材料名（緑色のグループ）	材料名（その他）
1（火）	牛乳	牛乳			
	ホットドッグパン		パン		
	ロングウインナー	ウインナー			
	カレーキャベツ			キャベツ	カレー粉 塩、こしょう
	ミートボールスープ	豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 白菜 生姜	塩、こしょう 鶏ガラ コンソメ 淡口しょうゆ
	ケチャップ				ケチャップ
2（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	冬瓜のすまし汁	豚肉 厚揚げ		冬瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん
	あじのゴマダレ焼き	あじ	ごま油 白ごま 砂糖	生姜 青ねぎ	塩 濃口しょうゆ 酒、みりん
3（木）	牛乳	牛乳			
	パン（小）		パン		
	担々麺	豚ミンチ 赤みそ	ちゃんぽん麺 砂糖 ごま油	人参 もやし 玉ねぎ ちんげんさい 生姜	トウバンジャン みりん、鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう コンソメ
	ぎょうざ	豚肉 粒状大豆たんぱく	片栗粉 ごま油 砂糖、小麦粉	キャベツ 玉ねぎ、生姜 にら、にんにく	淡口しょうゆ 塩、こしょう
4（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	七夕汁	鶏肉 きざみ揚げ	ビーフン	白菜 人参 オクラ えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん
	かき揚げ	ハム	さつまいも 天ぷら粉 米油	人参 玉ねぎ 三度豆	塩

七夕にちなんで、ビーフンは天の川を、オクラは星に見立てています。

日	献立名	材料名（赤色のグループ）	材料名（黄色のグループ）	材料名（緑色のグループ）	材料名（その他）
7（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	夏野菜カレー	豚肉	カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	生姜、なす 玉ねぎ 人参 ズッキーニ 青ピーマン	ケチャップ りんごピューレ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶 パイン缶	
8（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	たまごスープ	卵 鶏肉		青ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん
	かぼちゃひき肉フライ	豚ミンチ 植物性大豆たんぱく	豚脂、パン粉 片栗粉、小麦粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ	
	ミニトマト			ミニトマト	
9（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ		ごぼう 大根 人参 青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒
	すき焼き風煮	豚肉	砂糖 サラダ油	白菜 玉ねぎ 人参 春菊	濃口しょうゆ 酒、こんにゃく 淡口しょうゆ
10（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	チキンとトマトのシチュー	鶏肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンフリー サラダ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう
	中華サラダ	ハム わかめ	春雨	キャベツ きゅうり	
	棒棒鶏ドレッシング		ドレッシング ※卵なし、別付け		
11（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	野菜スープ	鶏肉	里芋	人参、大根 ごぼう しめじ 小松菜	淡口しょうゆ みりん、酒 削り節、昆布
	さわらの照り焼き	さわら	砂糖 片栗粉		塩、こしょう、みりん 濃口しょうゆ
	梅ちりめん和え	しらす	白ごま 砂糖	ブロッコリー きゅうり、梅、青じそ	濃口しょうゆ 塩、削り節、昆布

※しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。

七夕の行事食―そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

索餅

小学生	エネルギー（kcal）	たんぱく質（%）	脂肪（%）	ナトリウム（食塩相当量：g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（UgRAE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	617	15	30	2	316	62	2	190	0.5	0.5	23	4.3

日	献立名	材料名（ざいりょう名）赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
14（月）	牛乳	牛乳			
	わかめご飯	わかめ	米、砂糖		塩
	いもたき	鶏肉 厚揚げ 棒天ぷら	里芋 砂糖	大根 人参 三度豆	こんにゃく 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒 削り節、昆布
	キャベツときゅうりの昆布和え	塩昆布		キャベツ きゅうり、人参	淡口しょうゆ
15（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	コーンチャウダー	フランク	じゃがいも サラダ油 シチュールウ ※アレルゲンフリー	人参、玉ねぎ クリームコーン缶 コーン パセリ	
	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 生姜	塩、こしょう、酢 トウバンジャン ケチャップ、酒 濃口しょうゆ、コンソメ

愛媛県の郷土料理で、里芋や鶏肉、お野菜などを煮込んだ料理です。

日	献立名	材料名（ざいりょう名）赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
16（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	白菜とわかめのおみそ汁	豚肉 きざみ揚げ わかめ 赤みそ 白みそ		人参 白菜 玉ねぎ 青ねぎ	削り節、昆布
	塩こうじから揚げ	豚肉	片栗粉 小麦粉、米油	生姜 にんにく	塩こうじ 酒
	ブロッコリー			ブロッコリー	
17（木）	牛乳	牛乳			
	パン（小）		パン		
	冷やし中華	ハム	ちゃんぽん麺 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 キャベツ	濃口しょうゆ 酢
	蒸ししゅうまい	豚ミンチ 粒状大豆たんぱく ホタテエキス	片栗粉 砂糖 ごま油 小麦粉	玉ねぎ 生姜	塩、こしょう
	錦糸卵	錦糸卵 ※別付け			

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

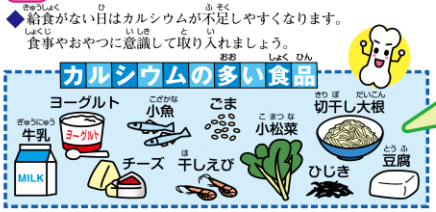
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

8月献立

日	献立名	材料名（ざいりょう名）赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
26（火）	牛乳	牛乳			
	パン（小）		パン		
	スパゲティミートソース	豚ミンチ	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ、人参 青ピーマン トマト缶	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩、こしょう
	ほうれん草とコーンの和え物		砂糖	ほうれん草 コーン	濃口しょうゆ
27（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ、人参	カレー粉、塩 こしょう、りんごピューレ デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ
	フルーツミックス		ナタデココ	みかん缶 黄桃缶、パイン缶	
28（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン ごま油	玉ねぎ、えのき 人参、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ コンソメ
	梅だれ豚しゃぶサラダ	豚肉	砂糖	キャベツ、人参 きゅうり 梅、レモン	濃口しょうゆ
29（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	中華スープ	わかめ 豆腐		しいたけ、青ねぎ 人参、玉ねぎ キャベツ、生姜	鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう
	ホキのマヨネーズ焼き	ホキ	マヨネーズ ※卵なし	玉ねぎ 人参、パセリ	塩、こしょう 酒