



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(ざいりょう名)				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			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
1 (火)	牛乳	牛乳				7 (月)	牛乳	牛乳								
	ホットドッグパン		パン				ご飯	米								
	ロングウインナー	ウインナー					夏野菜カレー	豚肉	カレールウ ※アレルゲンフリー	生姜、なす 玉ねぎ 人参	ケチャップ りんごピューレ ウスターソース					
	カレーキャベツ			キャベツ	カレー粉 塩、こしょう		フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト	サラダ油	ズッキーニ 青ピーマン	濃口しょうゆ 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				みかん缶 黄桃缶 パイン缶							
2 (水)	牛乳	牛乳				8 (火)	牛乳	牛乳								
	ご飯		米				パン	パン								
	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		たまごスープ	卵		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					
	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		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						
3 (木)	牛乳	牛乳				9 (水)	牛乳	牛乳								
	パン(小)		パン				ご飯	米								
	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		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					
	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		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					
4 (金)	牛乳	牛乳				10 (木)	牛乳	牛乳								
	ご飯		米				パン	パン								
	セタ汁	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		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					
	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		中華サラダ	ハム わかめ	春雨	キャベツ きゅうり						
★七夏の行事食—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、ハムなどと一緒に食べ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「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、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。						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						
牛乳	牛乳				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。																
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)				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			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				16 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめご飯	わかめ	米、砂糖		塩		ご飯		米		
	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		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
15 (火)	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		17 (木)	塩こうじ から揚げ ブロッコリー	豚肉 片栗粉 小麦粉、米油	生姜 にんにく ブロッコリー	塩こうじ 酒	
	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン(小)		パン		
15 (火)	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 ※アレルギーフリー	人参、玉ねぎ クリームコーン缶 コーン パセリ		17 (木)	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
	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		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。

◆栄養のバランスを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杯程度の、のどが潤いたと感ずる前に、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ので、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を選びましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お腹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。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、干しえび、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

8月献立

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 サラダ油	スパゲティ 青ピーマン トマト缶	玉ねぎ、人参 ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩、こしょう	
27 (水)	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
	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
28 (木)	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも カレールー ※アレルギーフリー サラダ油	玉ねぎ、人参 カレー粉、塩 こしょう、りんごビュレ 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、パイ缶	
	牛乳	牛乳			
29 (金)	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
29 (金)	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