

令和7年度7月分 学校給食献立表

こんだてもくひょう
献立目標・・・夏野菜を食べよう

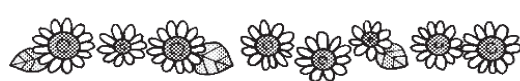


豊山町給食センター

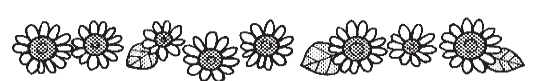
日 曜	献立名	おもな材料とその働き						その他	
		【赤】おもに体をつくるもとになるもの		【緑】おもに体の調子を整えるもとになるもの		【黄】おもにエネルギーのもとになるもの			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
1	火	ごはん・牛乳 けんちん汁 豚肉とキャベツの塩こうじ炒め じゃこなっば	豆腐 油揚げ 豚肉 ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ キャベツ たけのこ にんにく もやし	ごはん 砂糖 でんぶん 砂糖 水あめ	ごま油 油	
2	水	ごはん・牛乳 イナムドゥチ タコライスの具 キャベツのサラダ ★冷凍パイナップル	豚肉 生揚げ かまぼこ みそ 豚肉 大豆 長野県阿智村産 有機栽培の じゃがいもを使用	牛乳	にんじん トマト ピーマン 干ししいたけ こんにゃく ねぎ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン パイナップル	ごはん 砂糖 砂糖		油 オリーブ油	
3	木	ごはん・牛乳 肉団子と野菜のうま煮 子持ちしゃもフライ(小2個 中3個) ひじきサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 はんぺん ししゃも 大豆 サラダチキン	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油 ごま	
4	金	ごはん・牛乳 なすとズッキーニのみそ汁 いわしの梅煮 和風ポテトサラダ ★ヨーグルト	豆腐 油揚げ みそ いわし オイルツナ 花かつお ヨーグルト	牛乳 わかめ	にんじん	なす ズッキーニ だいこん ねぎ 梅 きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも 砂糖		
7	月	ごはん・牛乳 七夕汁 星形ハンバーグのてりかけ 五目きんぴら 七夕デザート	鶏肉 星形かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト にんじん ピーマン	はくさい えのきたけ ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう	ごはん そうめん 砂糖 でんぶん 砂糖 砂糖 水あめ でんぶん	ごま ごま油	
8	火	中華めん・牛乳 みそラーメンスープ 揚げしゅうまい(小2個 中3個) 茎わかめのナムル	豚肉 なんと みそ 豚肉 大豆 サラダチキン	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり	中華めん 水あめ 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま油	
9	水	ごはん・牛乳 高野豆腐の卵とじ あじのレモン風味焼き 千草あえ	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ たまご あじ 油揚げ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ しめじ レモン キャベツ 切干だいこん	ごはん 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖		卵除去食
10	木	ごはん・牛乳 とうがんのカレー汁 生揚げのそぼろ煮 海藻サラダ	鶏肉 はんぺん 生揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	とうがん 干ししいたけ はくさい ねぎ たけのこ 枝豆 玉ねぎ しょうが 寒天こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 米粉のカレールウ 砂糖 でんぶん 砂糖	オリーブ油	
11	金	サンドイッチロールパン・牛乳 かぼちゃとコーンのミルクスープ ウインナーのグチャップソースかけ(小2個 中3個) コールスローサラダ	鶏肉 ウインナー オイルツナ	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	サンドイッチロールパン 砂糖 でんぶん	油 コールスロードレッシング	乳除去食
14	月	ごはん・牛乳 かきたま汁 枝豆コロッケ ひじきとごぼうの炒め煮	たまご 豆腐 かまぼこ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 枝豆 玉ねぎ ごぼう とうもろこし	ごはん でんぶん じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん パン粉 砂糖	油	卵除去食
15	火	わかめごはん・牛乳 ツナじゃが ごぼうつくね(小2個 中3個) 野菜の梅かつおあえ	オイルツナ 鶏肉 大豆 花かつお	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ 枝豆 玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ 梅	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖		
16	水	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 春巻き 切干大根の中華あえ	豆腐 豚肉 大豆 鶏レバー みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん にんじん にら ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし エリンギ 切干だいこん	ごはん 砂糖 でんぶん 砂糖 でんぶん 小麦粉 水あめ 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま油	
17	木	麦ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス チキンナゲット(小2個 中3個) ビーンズサラダ セレクトデザート マスカットゼリー りんごゼリー はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 大豆	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく りんご にんにく しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう りんご レモン	麦ごはん 米粉のカレールウ 砂糖 でんぶん 米粉 砂糖 砂糖 水あめ 砂糖 水あめ でんぶん はちみつ 砂糖 でんぶん	油 油 マヨネーズ風ドレッシング	

※献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料、だし等は記載していません。

※物資の都合により献立を変更することがあります。★…業者が直送します。



夏休みの食生活のポイント



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。夏休みにしかできないことにチャレンジし、楽しい思い出をたくさん
つくりたいですね。暑さに負けない食生活を心がけて、夏休みに向けて元気に過ごしましょう。



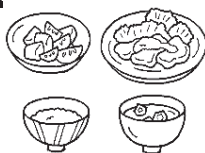
● 朝食を食べよう

1日3回の食事は、生活リズムを整える
ために大切な働きをします。朝食は1日の
元気の源です。夏休みは決まった時間に
起きて、朝食を食べましょう。



● 栄養バランスのよい食事をとろう

暑さで体力が落ちないように、食事は
主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、しっ
かり食べましょう。いろいろな種類の食材
を組み合わせると、栄養のバランスが良くなります。



● 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう

冷たいジュースやアイスクリームばかり食べ
ていると、おなかが冷えて、胃腸の調子が悪く
なります。また、砂糖をとりすぎると、虫歯や
肥満のもとになるので気をつけましょう。



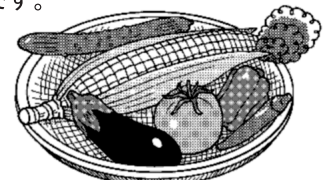
● こまめな水分補給を心がけよう

のどがかわく前に、こまめに麦茶や水で水分を
とりましょう。汗をたくさんかいた時には、スポーツド
リンクを利用しましょう。しかし、スポーツドリンクには砂糖も
多く含まれているので、飲みすぎには注意が必要です。



● 夏野菜をすすんで食べよう

太陽の光をたっぷり浴びて育っ
た夏野菜には、水分が多く含まれ
ています。また、体の調子を整
え、夏を元気にのりきるために
必要なビタミンなどの栄養が豊富
です。



毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

☆7月分の給食費引き落とし日は、7月31日(木)です。

