



令和7年 7月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み も の	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)	体の調子を整える(みどり)		働け力や熱になる(きいろ)			エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
1	火	食パン りんごジャム	牛乳	血うどん 揚げギョーザ	いか えび 豚肉 ギョーザ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ	食パン さとう 血うどんの麺 でんぷん りんごジャム	油	695 895	15.7 15.4	34.1 33.4
2	水	ごはん	"	さばのみぞれ煮 ゆかり和え すまし汁	さばのみぞれ煮 とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ 米		623 801	16.3 15.9	30.9 29.9
3	木	わかめごはん	"	吉野煮 ごま和え	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし	こめ 米 じゃがいも さとう でんぷん	あぶら しろ 油 白ごま	650 779	13.4 13.2	26.9 25.9
4	金	ごはん ケチャップ	"	スコッチエッグ ポイルブロッコリー 豚肉と野菜のオイスターソース炒め	スコッチエッグ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ	こめ 米 さとう	あぶら ごま油	654 787	14.9 14.2	30.6 27.8
～セタ献立～				星の和風ハンバーグ きゅうりの塩昆布和え 七タ汁	ハンバーグ なると	牛乳 塩昆布	オクラ にんじん	きゅうり たまねぎ 干しいたけ	こめ 米 さとう でんぷん そうめん 七タデザート	あぶら 油	600 761	12.1 12.0	19.8 18.7
8	火	食パン 黒豆きなこクリーム	"	鮭のなかおちカツ ブロッコリーのドレッシング和え 具だくさんのスープ	鮭のなかおちカツ ベーコン とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのきたけ	食パン 黒豆きなこクリーム	油 ごまドレッシング	645 831	13.3 13.2	46.9 45.8
9	水	麦ごはん	"	夏野菜カレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく みかん パイン 黄桃	こめ お 米 押し麦 じゃがいも カレールウ カクテルゼリー	あぶら 油	715 862	10.3 10.0	22.5 21.5
～かみかみ献立～				大豆とちりめんの揚げ煮 ひじきと根菜の煮物	とり肉 がんもどき 大豆	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん さやいんげん	こんにやく れんこん ごぼう	こめ 米 さとう でんぷん	あぶら しろ 油 白ごま	666 837	14.3 13.7	28.5 26.6
11	金	ごはん	"	かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根の酢のもの	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース 切り干し大根 ゆず酢 キャベツ きゅうり	こめ 米 さとう	あぶら しろ 油 白ごま	605 760	12.9 12.3	22.8 20.7
14	月	ごはん	"	麻婆なす 中華風サラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ 米 さとう でんぷん	あぶら あぶら 油 ごま油	607 762	12.2 11.7	28.0 26.2
15	火	食パン マーマレードジャム	"	スパゲティミートソース 野菜とささみのサラダ	豚肉 ささみ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	食パン スパゲティ さとう	デミグラスソース あぶら 油	626 774	16.9 16.8	25.6 24.7
16	水	ごはん マンゴーアセロラゼリー	"	いわしのみそ煮 そえ野菜 五目きんぴら	いわしのみそ煮 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう れんこん こんにやく	こめ 米 さとう マンゴーアセロラゼリー	しろ あぶら 白ごま 油	642 781	14.5 13.5	22.1 19.8
17	木	ごはん	"	肉じゃが おひたし	豚肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ	こめ 米 じゃがいも さとう	あぶら 油	630 786	12.8 12.4	21.0 19.2
18	金	ごはん	"	とり肉のレモンソース きゅうりのかおりづけ みそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン汁 きゅうり たまねぎ	こめ 米 でんぷん さとう	あぶら あぶら 油 ごま油	668 806	14.9 13.7	30.4 27.7

※物質購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中ともに給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。



7月

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に

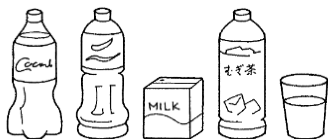
水分補給はこまめにしよう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



しっかりと食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くありませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

7月 給食のポイント

- 〇7日(月)…セタ献立「星の和風ハンバーグ」「セタ汁」「セタデザート」
☆セタ汁は、そうめんを天の川、オクラを星に見立てたお吸い物です。
- 〇9日(水)…「夏野菜カレー」
☆夏が旬の食材である、かぼちゃ・ピーマン・なすを使用。
- 〇14日(月)…「麻婆なす」
☆夏が旬の食材「なす」を使った、ごはんがすすむ料理です。
- 〇16日(水)…新メニュー「いわしのみそ煮」
〇18日(金)…新メニュー「きゅうりのかおりづけ」
☆下にレシピをのせています。おうちでも作ってみてください♪

夏にぴったり! 「きゅうりのかおりづけ」

夏野菜には、熱くなった体を冷やす働きがあります。

材料(きゅうり2本分)

作り方

- 〇きゅうり…2本
- 〇さとう …小さじ1/2
- 〇薄口しょうゆ…小さじ2
- 〇酢 …小さじ1/2
- 〇塩 …少々
- 〇ごま油 …小さじ1/2

- ①きゅうりを1cm程度の輪切りにする。
 - ②きゅうりをお湯でさっとゆでて、水で冷まして水気を絞る。
 - ③調味料をまぜあわせ、きゅうりと和え、しばらく漬け込む。(味が染みておいしくなります)
- ☆ごまや七味唐辛子などを加えてもおいしくできます。