

令和7年 7 月 予 定 献 立 表

大栄分所（後期課程）

日	曜	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	火	○	丸パン (よこわり)	白身魚のフライ (リース) つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ベーコン たら	牛乳 大豆油	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン オレンジ	パン パン粉 小麦粉	油 生クリーム	791 29.1 26.9 2.6
2	水	○	ごはん	ガイヤーン (タイ風焼き鳥) ワントンスープ グリーンサラダ (ドレッシング)	とり肉	牛乳	コリアンダー にんじん にら ブロッコリー	ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 ワントン	ごま ドレッシング	803 32.9 25.2 1.9
3	木	○	ごはん	二色丼の具 けんちん汁 こまつなのいそかあえ いちごヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	808 34.8 20.9 2.7
4	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 野菜と玉子の中華風スープ チンジャオロースー れいとうパイন	あじ 卵 とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ だけのごパイン	米 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	780 38.1 17.9 2.5
★たなばた献立★					7月7日は七夕です。天の川に見立てたそうめんを食べたり、笹竹に願い事を書いた短冊をかざったりします。						
7	月	ジョア	ちらしずし (きざみのり)	さばのおかか煮 七夕汁 キャベツのたくあんあえ 七夕ゼリー	さば かつお節 とり肉 とうふ なると かまぼこ	ジョア のり	にんじん オクラ	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 そうめん ゼリー 砂糖	ごま	785 29.2 17.0 3.2
8	火	○	ナン	ほうれん草オムレツ ABCスープ カレーミート ラフランスゼリー	卵 とり肉 ウインナー ぶた肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ナン マカロニ 小麦粉 ゼリー でん粉	油	818 35.3 32.5 3.2
9	水	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 油揚げと玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかかあえ カル鉄ヨーグルト	豆腐 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	785 32.5 18.4 3.1
★5年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます★											
10	木	○	麦ごはん	コロッケ なつやさいカレー とうもろこし	とり肉 大豆粉	牛乳 大豆油	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	852 27.2 19.5 2.7
11	金	○	ごはん	とり肉のアーモンドみそがけ すまし汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 砂糖	油 アーモンド ごま油 ごま	807 32.3 25.0 2.8
14	月	○	ごはん	あかうおのいちやぼし いももち汁 キャベツのあえもの みかんクレープ	赤魚 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ ごぼう コーン きゅうり	米 いももち 砂糖 クレープ	ごま油	825 36.0 20.4 2.4
15	火	○	チーズカレ ートースト	にくだんごてりやきソース コンソメスープ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ みかん パイン レモン汁 もも	パン 小麦粉 じゃがいも ゼリー 砂糖	油	786 30.3 23.6 2.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量：	830kcal	812
たんぱく質：	34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.5
脂質：	23.1g(範囲18.4~27.6g)	22.5
食塩相当量：	2.5g以下	2.8



水分補給の大切さ



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



上手に水分補給をしましょう



★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

★今月の地元産★
【にんじん】北崎正博（一坪田）
【たまねぎ】金森史明（吉岡）
【ぶた肉】3日、4日、8日
飯田裕一（大栄十余三）

6月分給食費の口座振替日（納付日）は、7月31日です。
7月分給食費の口座振替日（納付日）は、9月1日です。
お早目に口座への入金をお願いします。