

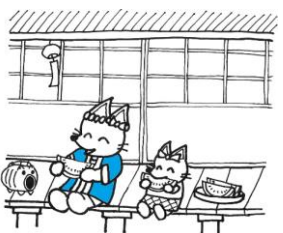
* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください
尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。



2025 年

7月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
夏野菜を食べよう! 夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。 	1  ■ 飲用牛乳 ◆ 食パン ◎ 塩ラーメン ○ 大豆の磯煮 △ スライスチーズ	2  ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ 厚揚げの五目煮 ○ じゃがいもと人参のソテー	3  ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ カレーライス ○ キャロットラペ	4  ■ 飲用牛乳 ◆ 麦ごはん ○ さばのしょうが煮 ◎ 田舎汁
	◎ 中華麺 ぶた肉 人参 青ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 白ごま 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ とり肉 味付大豆 人参 ひじき 赤こんにゃく 濃しょうゆ 砂糖 △ スライスチーズ	◎ とり肉 厚揚げ 人参 キャベツ しょうが しいたけ 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぶ ○ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 片切ソウメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 塩 ガーリック カレー粉 かつお 味噌 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ カレー粉 油 淡しょうゆ 酢 レモン果汁 砂糖 塩 油	○ さば しょうが 酒 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ とり肉 厚揚げ じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 油 削り節 信州みそ
7 七夕献立	8	9	10	11
 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ○ 星形コロッケ ● 茎わかめの炒め煮 ◎ 七夕にゅうめん汁	 ■ 飲用牛乳 ◆ オリーブパン ◎ クリームシチュー ○ ひじきの洋風煮	 ■ 飲用牛乳 ◆ ジューシー ◎ 中華スープ ○ ミニハンバーグ	 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ じゃがいものそぼろ煮 ○ キャベツの甘辛炒め	 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ○ さわらの梅ソースかけ ● とり肉と大豆の炒め煮 ◎ みそ汁
○ 星形コロッケ 油 砂糖 カレーソース ● とり肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 ごま油 濃しょうゆ 酒 砂糖 塩 こしょう ◎ そうめん 星形かまぼこ 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スライス こしょう 塩 ○ ひじき ソウダ 人参 ホルモン 油 片切ソウメ 濃しょうゆ 砂糖 みりん	◆ アルファ化米 アルファ化もち米 ぶた肉 ぶた肉 枝豆 人参 しいたけ 糸昆布 油 酒 削り節 淡しょうゆ みりん ◎ とり肉 豆腐 人参 なら キャベツ 玉ねぎ 油 ごま油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ ミニハンバーグ	◎ とりひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 でんぶ ○ ぶた肉 キャベツ 人参 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぶ 酒	○ さわら ねり梅 みりん 砂糖 淡しょうゆ 酢 酒 ● とり肉 大豆 人参 白ねぎ しょうが 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぶ ◎ 豆腐 じゃがいも 人参 小松菜 キャベツ えのきたけ 煮干し 信州みそ
14 食育献立(岐阜県)	15	16	17	18
 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ○ トマト丼 ◎ トック入りスープ	 ■ 飲用牛乳 ◆ 全粒パン ◎ コーンポタージュ ○ キャベツのコンソメ煮	 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ○ ホキのヤッサソース ◎ ぶた汁 ☆ ガーリックポテト	 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ カレーとりじゃが ○ もやしと人参のナムル ☆ 味付けのり	終業式 
○ ぶた肉 トマト 青ねぎ 玉ねぎ しめじ しょうが 油 ハチみそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぶ ◎ とり肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ	◎ とり肉 じゃがいも 人参 ホルモン クリーム 玉ねぎ 片切ソウメ 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム 粉チーズ スライス こしょう 塩 ○ ソウダ 人参 キャベツ 油 片切ソウメ みりん 酒 淡しょうゆ	○ 枝 こしょう でんぶ 油 塩 玉ねぎ にんにく 酢 砂糖 カレー粉 濃しょうゆ 片切ソウメ ◎ ぶた肉 豆腐 青ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ ☆ じゃがいも にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ガーリック ○ 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 ☆ 味付けのり	

今月の食育献立

トマト丼(岐阜県)

「トマト丼」は、下呂市の特産品であるトマトを使った新しい料理として、地元の人々が考えたどんぶり料理です。岐阜県は一年を通してトマトづくりが盛んに行われており、夏は高地で冬はハウスで栽培をします。

作り方は、肉、玉ねぎ、きのこを炒め、甘辛いたれで味つけたところにざく切りした生のトマトを合わせて仕上げます。給食ではトマトを最後に入れ、さっと煮ています。



夏ばてを予防しよう!

暑い日が続くと、体がだるい、やる気がでない、食欲がないという症状が起こることがあります。これらは夏ばての症状で、脱水症状、栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。食欲がないからといって、食べやすいものばかりを食べていると栄養が偏り、夏ばてを悪化させてしまいます。たんぱく質(肉や魚、大豆製品、牛乳など)、ビタミンB1(豚肉やうなぎ)、ビタミンC(野菜や果物)を積極的に取り入れながら、少量でもバランスの良い食事を心がけて、夏ばてを予防しましょう。



7月7日は「七夕」です。

七夕にまつわる伝説に、織姫とひこ星の話があります。

七夕の伝説は中国から伝わったもので、中国では、7月7日に「素餅(さくべい)」という小麦料理を食べると、1年間、無病息災で過ごせると言い伝えられていました。やがて、日本では「そうめん」を食べるように変化したといわれています。また、天の川や細い糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるという説もあります。

7日の給食は、星の形をしたコロッケと天の川に見立てたそうめんを使ったにゅうめん汁の七夕献立になっています。



暑さに負けない体づくりを!

1日3食をしっかりとる

朝食・昼食・夕食、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけましょう。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐために、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



冷たいものを取り過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

