

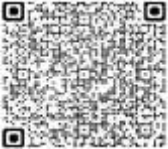


2025 年

7月 献立表

* 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。

- 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（コノミネーション）の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
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。 	 ■ 飲用牛乳 ◆ 食パン ◎ 塩ラーメン ○ 大豆の磯煮 △ スライスチーズ ◎ 中華麺 ふた肉 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 塩 こしょう 淡しょうゆ 酢 ○ 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	 ■ 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 ◎ 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 ○ ふた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 片鶏肉 淡しょうゆ 塩 こしょう	 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ カレーライス ○ キャロットラペ ☆ みかんゼリー ◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 塩 加ール 加ー粉 かつお 0-11 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ 加ー粉 油 淡しょうゆ 酢 レモン果汁 砂糖 塩 油 ☆ みかんゼリー	 ■ 飲用牛乳 ◆ 麦ごはん ○ さばのしょうが煮 ◎ 田舎汁 ○ 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 ○ 星形コロケ ● 茎わかめの炒め煮 ◎ 七夕にゅうめん汁 ○ 星形コロケ 油 砂糖 ウスターソース ● 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	 ■ 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 ◎ 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 ショウガ バター 人参 ホールトマト 油 片鶏肉 濃しょうゆ 砂糖 みりん	 ■ 飲用牛乳 ◆ ジューシー ◎ 中華スープ ○ ミニハンバーグ ◆ アルファ化米 アルファ化もち米 ふた肉 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 にら 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	 ■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ◎ カレーとりじゃが ○ キャベツの甘辛炒め ◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 加ー粉 ○ ふた肉 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	 ■ 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 ○ 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 えのきだけ 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 ○ ふた肉 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	 ■ 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 ◎ とり肉 じゃがいも 人参 ホールトマト クリーム 玉ねぎ 片鶏肉 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム 粉チーズ スライス 油 こしょう 塩 ○ ショウガ バター キャベツ 油 片鶏肉 みりん 酒 淡しょうゆ	 ■ 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 ○ 枝 こしょう でんぶ 油 塩 玉ねぎ にんにく 酢 砂糖 加ー粉 油 レモン果汁 片鶏肉 ◎ ふた肉 豆腐 青ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 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	3時間授業	終業式 

今月の食育献立

トマト丼(岐阜県)

「トマト丼」は、岐阜県下呂市で生まれた料理です。下呂市ではトマトの栽培がさかんです。トマトを使った新しい名物料理として地元の人が考えました。本来は、牛肉や玉ねぎなどを甘辛く味付けした具の上に、生のトマトをのせた料理です。

給食では、豚肉と野菜をハチみそで味付けしたところに、生のトマトを加え、さっと火を通しています。

7月7日は「七夕」です。

七夕まつわる伝説に、織姫と彦星の話があります。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「索餅(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いう説もあります。

7日の給食は、星の形をしたコロ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。



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。これらの症状は、「夏ばて」の場合が多いです。

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、牛乳など)、ビタミンB1(豚肉やうなぎなど)、ビタミンC(野菜や果物)を積極的に食べましょう。

暑さに負けない体づくりを!

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、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す。



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。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいもの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。

