



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（コノタネ・ソウ）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>夏野菜を食べよう!</p> <p>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。</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ 食パン</p> <p>◎ 塩ラーメン</p> <p>○ 大豆の磯煮</p> <p>△ スライスチーズ</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ごはん</p> <p>◎ 厚揚げの五目煮</p> <p>○ じゃがいもと人参のソテー</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ごはん</p> <p>◎ カレーライス</p> <p>○ キャロットラペ</p> <p>☆ みかんゼリー</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ 麦ごはん</p> <p>◎ さばのしょうが煮</p> <p>◎ 田舎汁</p>
	<p>◎ 中華麺 ぶた肉 人参 青ねぎ</p> <p>もやし にんにく しょうが キャベツ</p> <p>油 ごま油 だし昆布 削り節</p> <p>酒 みりん 塩 こしょう</p> <p>淡しょうゆ 酢</p> <p>○ とり肉 味付大豆 人参 ひじき</p> <p>赤こんにゃく 濃しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>△ スライスチーズ</p>	<p>◎ とり肉 厚揚げ 人参 キャベツ</p> <p>しょうが しいたけ 油 砂糖</p> <p>中華スープ 濃しょうゆ</p> <p>でんぶ</p> <p>○ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ</p> <p>人参 油 片割れ</p> <p>淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>砂糖</p> <p>☆ みかんゼリー</p>	<p>◎ とり肉 じゃがいも 人参</p> <p>玉ねぎ 油 塩 ガー</p> <p>ケチャップ 味噌 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ</p> <p>カレー油 淡しょうゆ</p> <p>酢 果汁 砂糖</p> <p>塩 油</p> <p>☆ みかんゼリー</p>	<p>○ さば しょうが 酒 砂糖</p> <p>濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ とり肉 厚揚げ じゃがいも</p> <p>人参 キャベツ 青ねぎ 油</p> <p>削り節 信州みそ</p>
<p>7七夕献立</p> <p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ごはん</p> <p>○ 星形コロッケ</p> <p>● 茎わかめの炒め煮</p> <p>◎ セタにゅうめん汁</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ オリーブパン</p> <p>◎ クリームシチュー</p> <p>○ ひじきの洋風煮</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ジューシー</p> <p>◎ 中華スープ</p> <p>○ ミニハンバーグ</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ごはん</p> <p>◎ カレーとりじゃが</p> <p>○ キャベツの甘辛炒め</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ごはん</p> <p>○ さわらの梅ソースかけ</p> <p>● とり肉と大豆の炒め煮</p> <p>◎ みそ汁</p>
<p>○ 星形コロッケ 油 砂糖</p> <p>ウスターソース</p> <p>● とり肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ</p> <p>油 ごま油 濃しょうゆ</p> <p>酒 砂糖 塩 こしょう</p> <p>◎ そうめん 星形かまぼこ 人参</p> <p>青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節</p> <p>だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ とり肉 じゃがいも 人参</p> <p>玉ねぎ 油 粉チーズ バター</p> <p>小麦粉 牛乳 スライスチーズ</p> <p>こしょう 塩</p> <p>○ ひじき ヨルダ-バー-ツ 人参</p> <p>ホルムン 油</p> <p>片割れ 濃しょうゆ</p> <p>砂糖 みりん</p>	<p>◆ アヲ化米 アヲ化もち米</p> <p>ぶた肉 ぶた肉 枝豆</p> <p>人参 しいたけ 糸昆布 油 酒</p> <p>削り節 淡しょうゆ みりん</p> <p>◎ とり肉 豆腐 人参 なら</p> <p>キャベツ 玉ねぎ 油 ごま油</p> <p>鶏がらスープ 淡しょうゆ</p> <p>塩 こしょう</p> <p>○ ミニハンバーグ</p>	<p>◎ とり肉 じゃがいも 人参</p> <p>玉ねぎ 三度豆 油 削り節</p> <p>砂糖 濃しょうゆ ガー粉</p> <p>○ ぶた肉 キャベツ 人参 油</p> <p>砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>信州みそ でんぶ 酒</p>	<p>○ さわら ねり梅 みりん 砂糖</p> <p>淡しょうゆ 酢 酒</p> <p>● とり肉 大豆 人参 白ねぎ</p> <p>しょうが 油 濃しょうゆ</p> <p>砂糖 みりん でんぶ</p> <p>◎ 豆腐 じゃがいも 人参</p> <p>小松菜 キャベツ えのきたけ</p> <p>煮干し 信州みそ</p>
<p>14食育献立(岐阜県)</p> <p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ごはん</p> <p>○ トマト丼</p> <p>◎ トック入りスープ</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ 全粒パン</p> <p>◎ コーンポタージュ</p> <p>○ キャベツのコンソメ煮</p>	<p>■ 飲用牛乳</p> <p>◆ ごはん</p> <p>○ ホキのヤッサソース</p> <p>◎ ぶた汁</p>	<p>3時間授業 終業式</p>	
<p>○ ぶた肉 トマト 青ねぎ 玉ねぎ</p> <p>しめじ しょうが 油 ハ丁みそ</p> <p>砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>でんぶ</p> <p>◎ とり肉 トック 豆腐 人参</p> <p>青ねぎ 玉ねぎ 油 ごま油</p> <p>削り節 淡しょうゆ</p>	<p>◎ とり肉 じゃがいも 人参</p> <p>ホルムン クレムン</p> <p>玉ねぎ 片割れ 牛乳</p> <p>バター 小麦粉 生クリーム</p> <p>粉チーズ スライスチーズ</p> <p>こしょう 塩</p> <p>○ ヨルダ-バー-ツ キャベツ 油</p> <p>片割れ みりん 酒</p> <p>淡しょうゆ</p>	<p>○ 軒 こしょう でんぶ 油 塩</p> <p>玉ねぎ にんにく 酢 砂糖</p> <p>カレー油 果汁</p> <p>片割れ</p> <p>◎ ぶた肉 豆腐 青ねぎ 人参</p> <p>キャベツ 玉ねぎ えのきたけ</p> <p>削り節 信州みそ</p>		

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、豚肉と野菜をハ丁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ただきます。

7月7日は「セタ」です。

セタにまつわる伝説に、織姫と彦星の話があります。セタ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、セタ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セタ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!

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>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しょう。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。</p>
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものを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。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>破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。</p>