

＊ 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。	■ 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 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	■ 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 ○ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 オリーブオイル 淡しょうゆ 塩 こしょう	■ 飲用牛乳 ◆ ごはん ☆ 夏野菜カレー ○ キャロットラペ スマイル教室で育てたオクラ、保健美化委員会が育てたトマトが入るよ！ ☆ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 塩 カレー カレー粉 キャベツ オクラ トマト こしょう ○ まぐろ油漬 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	■ 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 ● 苺わかめの炒め煮 ◎ 七夕にゆめん汁 ○ 星形コロケ 油 砂糖 ウスターソース ● とり肉 人参 玉ねぎ 苺わかめ 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 ★ 限定150個 ラッキーにんじん入り、入っていた人はラッキー★ ◎ 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 スライスチーズ こしょう 塩 ○ ひじき シロネ 人参 ホーロー 油 オリーブオイル 濃しょうゆ 砂糖 みりん	■ 飲用牛乳 ◆ ジュース ◎ 中華スープ ○ ミニハンバーグ ◆ 卵焼き 卵 塩 砂糖 だし昆布 人参 キャベツ 油 酒 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 ◎ じゃがいものそぼろ煮 ○ キャベツの甘辛炒め ◎ 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 ◎ 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	■ 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 保健美化委員会が育てたトマトが入るよ！ ○ ぶた肉 トマト 青ねぎ 玉ねぎ しめじ しょうが 油 ハチミツ 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 ホーロー クリーム 玉ねぎ オリーブオイル 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム 粉チーズ スライスチーズ 油 こしょう 塩 ○ シロネ 人参 キャベツ 油 オリーブオイル 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（セネガル料理） ◎ ぶた汁 ☆ ガーリックポテト ○ 軒 こしょう でんぶ 油 塩 玉ねぎ にんにく 酢 砂糖 カレー粉 油 レモン果汁 カレー ○ 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	大掃除	終業式

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に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（豚肉やうなぎなど）、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「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、星の形をしたコロケと天の川に見立てたそうめんを使った「ゆめん汁」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・昼・夜、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しょう。
冷たいものをとり過ぎない 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、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状態は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。