

7月予定献立表

《今月のめあて》
7月 すききらいをしないでたべよう

令和7年度 7月		給食回数 13 回	北町調理場				
日	曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	火	うめぼしとじゃこのごはん かきたまじる さけのたつたあげ ひじきいため	○	こんぶ ちりめんじゃこ たまご もずくとうふ かつおぶし さけ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶ こむぎこ あぶら さとう	しょうが うめぼし ながねぎ こまつな ホールコーン にんじん えだまめ	☆3日枝豆・4日とうもろこし 市内産の枝豆やとうもろこしを使う予定です。この時期にしか味わえない新鮮で美味しい夏野菜です、お楽しみに！ 
2	水	まるパン スライスチーズ てりやきハンバーグ きやべつとソーセージのスープ さんしょくに	○	ぶたにく とうふ ひじき チーズ レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶ じゃがいも バター	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ホールコーン	
3	木	かてうどん (うどん・ゆでやさい・つけじる) ちくわのいそべあげ とうもろこし	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん とうもろこし	
4	金	ガパオふうごはん (ごはん・ガパオのぐ) きりぼしだいこんのいためナムル えだまめ	○	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン パジル にんにく しょうが えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	
7	月	まぜまぜちらしずし たなばたじる とりのしおれもんからあげ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ オクラ レモン にんにく しょうが	☆7日 セタ献立 そうめんとおくらで天の川と星を表現したセタ汁です。 
8	火	ぶっかけおきなそば (ちゅうかそば・かけじる) チャーシュー ゴーヤチャンプルー	○	ぶたがら かつおぶし かまぼこ ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう あぶら ごまあぶら	こねぎ にがうり にんじん たまねぎ	
9	水	しよくパン てづくりトマトジャム しろいんげんまめとベーコンのスープ ぶたにくのねぎしおだれかけ やさいとツナのソテー	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら ごまあぶら ごま	トマト レモン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ ながねぎ もやし こまつな	
10	木	むぎごはん みそする いかのごまがらめ うちまめいりやさいソテー	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにゃく こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな しょうが ホールコーン もやし キャベツ さやいんげん にんじん	
11	金	きむたくごはん ワンタンスープ だいずいりいろどりオイスターいため	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶ あぶら さとう	はくさいキムチ ながねぎ だいこん つぼづけ もやし にんじん キャベツ しょうが たまねぎ ホールコーン にんにく	☆9日 てづくりトマトジャム 市内産の完熟トマトを使って作ります。湯剥きして煮詰めてジャムを作ります。 
14	月	むぎごはん たまごとトマトのスープ いわしのゆかりフライ かぼちゃのそぼろに	○	たまご とりがら いわし とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶ こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ トマト ホールトマト セロリ にんにく ゆかり かぼちゃ しょうが	
15	火	ウインナーピラフ とりにくのエスニックやき ポテトソテー ラタトゥイユ	○	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン しょうが にんにく パセリ あかビーマン きビーマン なす トマト かぼちゃ トマトピューレ	
16	水	スパゲッティミートソース コーンいりやさいソテー もちもちチーズパン フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ フローズンヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト こまつな キャベツ ホールコーン	
17	木	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング すいか	○	レバーソーセージ だいず ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとうドレッシング	たまねぎ にんじん なす セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし ホールコーン すいか	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 638kcal たんぱく質 28.6g 脂質 23.6g

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。