



学校給食献立予定表



★7月給食目標★

「あつさにまけないからだをつくろう」
～なつやさいをもりもり食べよう～

令和7年度

安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のななかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のななかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のななかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーたんぱく質脂質	kcal	ひとことメッセージ
日(曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂肪分が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 緑黄色やさい	たんぱく質が多い 淡色やさいなど		小4	中学校	
1(火)	ごはん さけのレモンじょうゆやき こうやどうふのふくめに おろしあえ	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	さけ	しょうが	にんじん ねぎ	613 28.0	768 35.5	7月のきゅうしよく目標は「暑さに負けない体をつくろう」です。今月は夏野菜もたくさん登場します。毎日バランスよく食べよう!
2(水)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ポトフ れんこんチップス	牛乳 じゃがいも	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが たまねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ	653 25.6	809 31.4	今日は不足しがちな栄養素がしっかりとれる「夏バテ予防」です。れんこんチップスは久しぶりの登場です。
3(木)	おまめのドライカレー かいそうサラダ フルーツポンチ	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく	キャベツ きゅうり コーン	675 20.3	837 24.9	毎朝、朝ごはんをたべて学校に来ましょう。納豆やヨーグルトなどもおすすめです。
4(金)	ごはん とりにくのからあげ すみそあえ かきたまじる	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく	キャベツ きゅうり ゆのす	632 22.5	803 29.2	よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。いつも意識して、よくかんで食べましょう。からあげをよくかもう!
7(月)	ごもくずし ぶたにくとなつやさいのあえもの とりだんごスープ たなばたゼリー	牛乳 かたくりこ	こめ	ぎゅうにゅう	かちりじゃこ ぎゅうにゅう	ゆのす たけのこ ほししいたけ	あきまめ オクラ あかピーマン きりぼしだいこん ねぎ にんじん こまつな	624 21.5	764 26.0	今日は、七夕こんだてです。五目ずし、夏野菜たっぷりのあえ物、たなばたゼリーです。ゼリーはバイン味です。
8(火)	ごはん あつあげのちゅうかに ささみのサラダ かつおじゃこのふりかけ	牛乳 かたくりこ	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	にんじん チンゲンサイ	591 24.9	733 31.0	【カルシウムたっぷり献立】 おすすめ食品は…牛乳、あつあげ、こまつな、じゃこ、ごまです。家でも意識して食べましょう。
9(水)	ごはん とりにくとじゃがいものにももの きりぼしだいこんのすのもの てづくりカステラ	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ こんにやく	にんじん きりぼしだいこん キャベツ ゆのす	689 19.7	857 23.8	目指せ免疫力アップ! ポイントは「栄養バランスの良い食事」を、よくかんで、楽しく食べるです。
10(木)	なつやさいカレー ナムル ゆでとうもろこし	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく	587 19.2	732 23.5	かぼちゃ、なす、ピーマン、トマトがたっぷり入った夏野菜カレーです。今が旬の「とうもろこし」もついています。

こんだて名		黄(き)のななかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のななかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のななかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーたんぱく質脂質	kcal	ひとことメッセージ
日(曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂肪分が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 緑黄色やさい	たんぱく質が多い 淡色やさいなど		小4	中学校	
11(金)	ごはん しいらのなんばんづけ ごぼうサラダ りゅうきゅうのみそしる	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あげあぶら しいら	あかピーマン たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	629 23.8	772 28.1	今日は「りゅうきゅう」を使ってみましょう。高知県では「はすいも」とも呼ばれ親しまれています。大きな葉っぱが特徴です。
14(月)	キムチチャーハン ささみのゆずがらめ なすとベーコンのスープ あおりんごゼリー	牛乳 かたくりこ	こめ	ぎゅうにゅう	さとう	あげあぶら とりにく	たまねぎ はくさいキムチ ゆのす	633 22.9	777 30.0	★リクエスト給食★「伊尾木小学校」 【伊尾木小学校リクエスト献立】バランスなどを考えてリクエストしてくれました。夏のびったりのメニューですね。おいしくいただきます。
15(火)	おやこどんぶり おじゃこのサラダ きんときまめのにももの	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	とりにく たまご	たまねぎ ほししいたけ きゅうり コーン キャベツ	636 26.3	788 32.3	【じゃこの日】今月は「おじゃこのサラダ」です。おじゃこを入れると、ダシが出ておいしいサラダになります。
16(水)	ぶっかけうどん いかのさらさあげ もやしのチャンプルー	牛乳 さとう	うどん	ぎゅうにゅう	かたくりこ かたくりこ	あげあぶら いか	たまねぎ にんじん にら	567 24.4	683 29.9	暑い夏にぴったりな「ぶっかけうどん」が登場です。大根おろしと混ぜて食べましょう。
17(木)	ごはん とりにくのうめふうみやき ごまあえ なすのみそしる	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく たまご	とりにく たまご	うめ ほうれんそう にんじん こまつな なす たまねぎ	595 24.5	719 28.3	【なすの日】なすには「コリンエステル」という健康成分が含まれ、血圧を下げる、リラックスするなどの効果があります。
18(金)	にらそばろどん フレンチサラダ だいこんとベーコンのスープ	牛乳 さとう	こめ	ぎゅうにゅう	さとう	ぶたにく ハラダあぶら ハム ベーコン	にら しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん えのきたけ	596 22.3	742 27.2	1学期の給食さいごの日は「にらそばろどん」です。夏休み中も3食しっかり食べて元気にすごしましょう。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

たくさん汗をかくこれからの季節は、体の水分だけでなく、ミネラルやビタミンも不足しがちです。そんな時、ミネラルやビタミンたっぷりで、体の熱をとってくれる「夏やさい」がおすすめです。水分たっぷりの「夏やさい」を食べて、暑い夏をのりきりましょう!

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実!
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。

【栄養量の基準】
4年生 (小学生) エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g 脂質 14.4g~21g
中学生 エネルギー 830kcal たんぱく質 27~42g 脂質 18.4g~27.6g

こめ・ゆのす・なす・ピーマンは【安芸市産】を使用しています。

