



7月分 小学校給食予定献立表

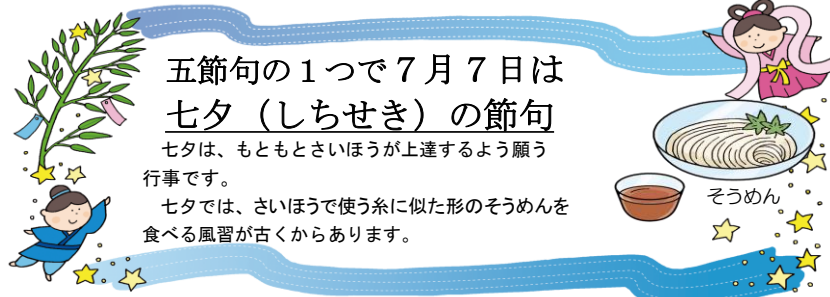
三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市鷹野学校給食センター 西館

令和7年

日・曜	献立名	冷たいコンテナ	主にエネルギーになるもの (きいろ)	主に体をつくるもとになるもの (あか)	主に体の調子を調えるもの (みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター からお知らせ
1 火	ごはん、ぎゅうにゅう おさかなカツ、にくやさしいため なめこのみそしる		ごはん、あぶら、さとう でんぶん、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、たら しらす、あおのり、あぶらあげ みそ、ぶたにく	なめこ、こまつな、ながねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうが	635 [26.5]	なめこのぬ めりには胃 を守る働き があります
2 水	ごはん、ぎゅうにゅう チヂミ、とりにくとだいずのいためもの すいようざ		ごはん、ごまあぶら、あぶら こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だいず、いか	にんじん、しめじ、もやし、キャベツ チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが あかピーマン、にら、ながねぎ	622 [22.7]	大豆は「畑 の肉」と呼 ばれます
3 木	コッペパン、ブルーベリーとマーガリン ぎゅうにゅう ハンバーグのホワイトソースがけ ツナとマカロニのソテー、コンソメスープ		パン、じゃがいも、ルウ、あぶら マカロニ、でんぶん、さとう ブルーベリーとマーガリン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく しろいんげんまめ、ツナ	にんじん、たまねぎ、しめじ とうもろこし、ピーマン	642 [27.8]	ブルーベ リーは夏 が旬の果 物です
4 金	トマトカレー、ぎゅうにゅう れんこんのはさみやき	コロコロきゅうり (たまねぎ)	むぎごはん、じゃがいも、ルウ あぶら、パンこ、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー だっしふんにゅう、たまご	にんじん、たまねぎ、こまつな にんにく、しょうが、トマト、ごぼう きゅうり、れんこん、えだまめ	622 [21.5]	丹後小の リクエスト 献立です
7 月	すめし、ごもくちらしのぐ、ぎゅうにゅう こもちしやもフリッター (1〜4ねん1ぼん、5・6ねん2ぼん) たなばたじる、たなばたゼリー		すめし、さとう、そうめん こむぎこ、でんぶん、こめこ あぶら、たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、あおさ あぶらあげ、かまぼこ、ししやも おきあみ	にんじん、たけのこ、しいたけ さやいんげん、だいこん ながねぎ、オクラ、こまつな	611 [21.2]	七夕献立 です
8 火	しょうゆラーメン、ぎゅうにゅう ちゅうかうふうオムレツ	ひじきとだいず のサラダ (エッグケア)	ちゅうかめん、あぶら、さとう でんぶん、エッグケア	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると たまご、ベーコン、だいず、ひじき	にんにく、しょうが、にんじん とうもろこし、メンマ、きくらげ もやし、ながねぎ、にら、キャベツ たまねぎ	618 [27.0]	早稲田小 のリクエスト 献立です
9 水	ごはん、ぎゅうにゅう しろみぎかなのごまだれがけ ゴーヤチャンプルー とうがんのみそしる		ごはん、ごま、さとう、こむぎこ でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ スケソウダラ、ぶたにく、とうふ たまご、かつおぶし	とうがん、にんじん、ながねぎ しいたけ、こまつな、にんにく しょうが、にら、もやし、にがうり	586 [28.2]	ゴーヤチャ ンプルーは 沖縄県の郷 土料理です
10 木	はちみつパン、ぎゅうにゅう コロケ なつやすみのアーリオオーリオ ソーセージのスープ		パン、じゃがいも、あぶら、さとう パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ レバーいりウィンナー、とりにく	にんじん、たまねぎ、セロリー キャベツ、なす、あかピーマン ズッキーニ、とうもろこし、にんにく さやいんげん	623 [21.9]	にんにくは イタリア語で アーリオと 言います
11 金	ごはん、ぎゅうにゅう すどり バックこぎかな	はるさめサラダ (ちゅうか)	ごはん、あぶら、じゃがいも さとう、でんぶん、こむぎこ ごまあぶら、はるさめ、こめこ ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく バックこぎかな	にんじん、たまねぎ、ピーマン たけのこ、しいたけ、キャベツ もやし	656 [22.0]	小魚はカル シウムが豊富 です
14 月	ごはん、ぎゅうにゅう いかのてんぷら、バックてんつゆ スタミナいため、さわにわん		ごはん、ごま、あぶら、こむぎこ でんぶん、バックてんつゆ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか とりにく	にんじん、だいこん、しょうが ながねぎ、こまつな、にんにく だいずもやし、たまねぎ、ごぼう きいろピーマン、ピーマン	585 [26.7]	いかの天ぷ らに天つゆ をかけて食 べましょう
15 火	キャロットピラフ、ぎゅうにゅう あぶりがきチキン ABCスープ	カクテル フルーツポンチ	ごはん、マカロニ、さとう、あぶら こめこ、でんぶん、カクテルゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、にんにく、おうとう パインアップル、とうもろこし あかピーマン	621 [20.8]	お楽しみ 給食です

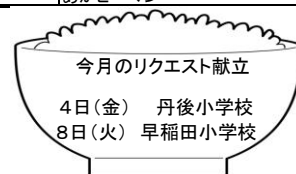
※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。※食品名は、主材料のみ記載しています。



五節句の1つで7月7日は 七夕(しちせき)の節句

七夕は、もともとさいほうが上達するよう願う
行事です。
七夕では、さいほうで使う糸に似た形のそうめんを
食べる風習が古くからあります。

そうめん



今月のリクエスト献立
4日(金) 丹後小学校
8日(火) 早稲田小学校

平均
620
[24.2]

毎日給食にでる牛乳も水分補給となります。
水分だけでなく、糖類やたんぱく質も含む
ため、熱中症対策にとっても有効です！

水分補給で熱中症を予防！

注意 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。
そのため、たくさんの砂糖などが使われていても
気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。
大量に汗をかいた時は、スポーツドリンク
を利用しましょう。



重要!

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物など
からもとることができます。普段から食事をしっかり食べま
しょう。



スープ
トマト

カレーライス
きゅうり

冷やし中華
なす

スイカ