



# 令和7年7月 給食予定献立表

日	こんだてめい	ざいりようめい			えいようか			
		き おもにねつやちからの もとなるもの	あか おもにからだを つくるもの	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー (kcal)	えんぷ ん (g)	たんぱ くし つ (g)	しじつ (g)
1 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに うちまめじる	こめ むぎ さとう でんぷん ジャがいも	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうふ うちまめ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ながねぎ あおな	597	2.0	21.4	14.4
2 (水)	くろパン ぎゅうにゅう ポテたまぐラタン レンズまめとやさいのスープ	パン ジャがいも パ ター こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう うずらたまご チーズ ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリー トマトみずけ	662	2.8	26.9	27.3
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおだいずのみそがらめ けんちんじる	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま こんにやく ジャがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん とうがん ほししいたけ ながねぎ あおな	658	1.4	25.9	21.7
4 (金)	コッパパン ぎゅうにゅう チリコンカン ABCスープ とうもろこし	パン ジャがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ ホールコーン とうもろこし	630	3.2	28.5	21.3
7 (月)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう たちのおのたつたあげ たなばたそうめんじる	こめ パター こむぎこ でんぷん あぶら ふ そうめん	ぎゅうにゅう たちのお ぶたにく かまぼこ	にんじん ホールコーン しょうが ほししいたけ たまねぎ だいこん さやいんげん オクラ	622	2.5	22.2	25.2
8 (火)	きりぼしビビンバ ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら トック	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	きりぼしだいこん たまねぎ ただのこ にんじん あおな にんにく キムチ もやし ほししいたけ	577	2.8	21.0	17.3
9 (水)	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう ロールパン ゆでやさいサラダ くだもの(すいか)	スパゲッティ さとう パン	ぶたにく だいずミート チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン さやいんげん すいか	662	2.8	25.1	20.6
10 (木)	そぼろごはん ぎゅうにゅう ぶりのあまからあえ とんじる	こめ もちこめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごま ジャがいも こんにやく	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ	しょうが にんじん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ あおな	695	2.0	31.6	26.7
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのみそいため きのこピーフンのスープ	こめ むぎ さとう でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんにく にんじん ビーマン キャベツ もやし ゴーヤ ながねぎ たまねぎ たもぎたけ チンゲンサイ	586	1.8	22.5	18.1
14 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう クリームシチュー あさりのカリッとサラダ	パン ジャがいも バター こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だっしふんにゅう あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが キャベツ ホールコーン	641	2.4	24.6	27.6
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボートルコナス ほしワントンスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ほしワントン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ なす いら ほししいたけ メンマ もやし あおな	584	1.6	22.7	17.6

日	こんだてめい	えいようか						
		き おもにねつやちからの もとなるもの	あか おもにからだを つくるもの	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
16 (水)	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ぶくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ あぶら ジャがいも パター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす さやいんげん ふくじんづけ みかん もも パイナップル	703	1.8	21.6	20.6

※記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年は  
おおよそ120%の栄養価になります。  
※都合により献立や材料が変更になることがあります。  
※あおなは、小松菜またはほうれん草を使用します。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、瓶や缶に印刷してある栄養成分表の「砂糖」の量です。

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕は、7月7日に笹竹に願い事を書いた短冊をつるして、習い事の上達や農作物の豊作を願う行事です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川を見立てたそうめんを食べる習慣があります。このように、昔から受け継がれてきた行事の時に食べる食事を行事食といえます。昔の中国では、そうめんではなく「さくべい」という小麦粉や米粉で作られたお菓子が食べられていました。「さくべい」がそうめんの元だといわれています。


