



7月学校給食献立表



令和7年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほね は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
1	火	あつぎりしょくパン いちごジャム	牛乳	ミートボールスープ アンサンプルエッグ ごぼうサラダ(ごまドレ)	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご チーズ ベーコン ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ごぼう れんこん いんげん コーン いちご	667	24.2
2	水	じごなうどん	牛乳	カレーうどん このはかまぼこのいしがきあげ①② いそかあえ	じごなうどん あぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ のり だいず	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	678	26.6
3	木	ごはん	牛乳	マーボーなす にんじんしゅうまい② はるさめサラダ(パンパンジードレ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ すけとうだら だいず	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	625	24.8
4	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのみそに ごもくきんぴら	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ さば だいず ちくわ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう こんにゃく れんこん	627	25.1
7	月	わかめごはん	牛乳	たなばたじる とりにくのからあげ② さっぱりあえ たなばたゼリー	わかめごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ・なると(スケトウダラ) だいず ゼリー(豆乳)	ねぎ にんじん こまつな しいたけ キャベツ ほうれんそう コーン ゼリー(レモン・メロン)	631	25.7
8	火	こどもパンスライス	牛乳	パンプキンスープ ミルメークココア ハンバーグきのこデミグラスソース コールスローサラダ(コーンドレ)	パン こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ハム だいず チーズ とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ セロリ マッシュルーム えのき キャベツ コーン	671	26.6
9	水	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメン やさいパオズ①② チョレギサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず わかめ のり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが	622	24.8
10	木	ごはん わかめふりかけ	牛乳	やさいのきつねに あつやきたまご たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご だいず	だいこん にんじん こんにゃく もやし キャベツ ほうれんそう	623	26.8
11	金	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ はるまき だいずもやしナムル(かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら かたくりこ ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず はるまき(えび)	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく だいずもやし こまつな	651	25.4
14	月	ごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツポンチ バリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす いんげん トマト 缶詰(みかん・パイン・おうとう)	634	24.5

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

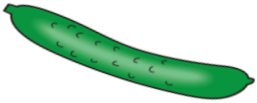
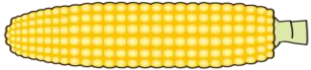
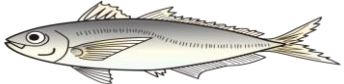
☆7月の献立で使用する「玉ねぎ」は、吉田地域の有機栽培に取り組む農家さんが作った「玉ねぎ」です。

夏が旬の食べ物を食べましょう



☆七夕にそうめん☆

あつくなってくると、つるつるっとおいしく
たべられる「そうめん」がこいしくなりますね。
むかしから、7月7日に「そうめん」を食べると
びょうきにならない、といわれています。きゅ
うしょくでは、「そうめん」ではなく、さかな
のすりみでつくった「ごくぼそかまぼこ」をつ
かいます。
7月7日(月)のきゅうしょくは、「たなばた
こんだて」にしました。おたのしみに！

トマト  1年中、出回っていますが、旬は夏です。 抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。	きゅうり  水分やカリウムが豊富です。サラダや酢 の物、炒め物などで食べられます。
ピーマン  ビタミンcが豊富。ピーマンのビタミンc は加熱しても壊れにくいのが特徴です。	とうもろこし  焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミ ンB ₁ や食物繊維が多い食品です。
すいか  夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用 があるので、食べすぎに注意しましょう。	あじ  あじの語源は「味がよいから」ともいわ れています。うまみ成分が豊富です。

夏になると、いろいろどりのきれいな、おいしい野
菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた
野菜は、私たちの健康を守ってくれます。旬の時期は
栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れ
たいですね。



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意！



あつくなると、体がだるくなったり、
食欲不振になったりして、口当たりの
よい甘いアイスクリームやジュースを
とりすぎてしまいがちです。冷たくて
甘いものを取りすぎると、弱った胃腸
に負担をかけたり、空腹を感じなく
なってしまったりして、夏バテの原因
になってしまいます。
あつい時こそ、栄養バランスのよい
食事ですっかり体力をつけて、夏を乗
り切りましょう。