



令和7年

7月 こんだて表

高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標

<給食の時間> 食事の環境を整えよう

<食育> 暑さに負けない食事しよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくるもとになる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1	火	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		577	
	ぶたにくのしおこうじいため	ぶたにく		ビーマン	もやし エリンギ しょうが	でんぶん	ごまあぶら		
	かぼちゃのあまに	とりにく		かぼちゃ		さとう			
	たこボールのすましじる	たこ すりみ とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん			
	はっこうにゅう		はっこうにゅう						
2	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		555	
	コーンしゅうまい	ぶたにく とりにく			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん			
	なつやさいのみそいため	とりにく あかみそ		にんじん ビーマン あかビーマン	きビーマン なす たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	はるさめのかきたまスープ	ベーコン たまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	はるさめ	ごまあぶら		
3	木	ナン 牛乳	牛乳			ナン		632	
	にんじんとおまめの チキンキーマカレー	とりにく だいず とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく	カレーウ			
	のりしおポテト		あおのり			じゃがいも	あぶら		
	こんにゃくサラダ		わかめ		こんにゃく きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
4	金	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		572	
	いわしのうめに	いわし		あかじそ	うめぼし	さとう でんぶん			
	じゃがいものうまに	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	ピリからこんぶあえ		こんぶ		きゅうり キャベツ		ごま		
7	月	👤七夕献立 「七夕の節句(世の節句)」にちなみ、「そうめん汁」「七夕ゼリー」を実施します。また、たくさんの星の形をした食べものが登場します							628
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	おほしさまにんじんと ひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう			
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら		
	そうめんじる	とりにく かまぼこ		オクラ にんじん	はくさい えのきたけ	そうめん			
	たなばたゼリー					たなばたゼリー			
8	火	サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳			パン		647	
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード		
	やさしいソテー			にんじん	キャベツ		あぶら		
	パンブキンポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マツジコルム とうもろこし	ベシヤメルソース			
9	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		576	
	ピリからさんしょく そばろどんのぐ	ぶたにく とりにく		にら	とうもろこし しいたけ	さとう			
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	なつやさいとベーコンの うましおスープ	ベーコン あぶらあげ		オクラ にんじん	たまねぎ とうがん にんにく				
10	木	ちゅうかめん 牛乳	牛乳			ちゅうかめん		673	
	とうにゅうたんたんラーメン スープ	ぶたにく とうにゅう しろみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ		ごま		
	しそいりとりはるまき	とりにく		あおじそ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ	はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
	ツナとじゃがいもの オイスターソースいため	まぐろあぶらづけ		ビーマン	しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ごまあぶら		
11	金	👤「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう							584
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	こもちししゃもフライ		ししゃも			パンこ こむぎこ	あぶら		
	きりぼしだいこんの さっぱりサラダ	👤カワラッキー賞受賞献立		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら		
	栄養満点！！ 彩りあざやかなミネストローネ	ベーコン ちくわ だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ	オリーブオイル		



日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《ぎ》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
14	月	ごはん 牛乳 あげどりととうがんのくずに ぶたにくとなすのうまみそしる れいとうみかん	牛乳 とりにく うすらたまご ぶたにく とうふ わかめ	さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	とうがん しょうが なす えのきたけ みかん	こめ さとう でんぶん こまあぶら	あぶら こまあぶら	572
15	火	むぎごはん 牛乳 なつやさいのカレーシチュー ゆでとうもろこし カラフルマカロニソテー	牛乳 ぶたにく とうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	にがうり えだまめ たまねぎ なす しょうが とうもろこし	こめ おおむぎ カレーウ		605
16	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ シャーレンどうふ はるさめのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく えび とうふ	にら にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ きゅうり もやし しょうが	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん さとう でんぶん はるさめ さとう こま こまあぶら	ラード あぶら こまあぶら こま こまあぶら	626
17	木	ミルクロールパン 牛乳 なすのトマトソースペンネ コーンサラダ ベーコンととうがんの コンソメスープ シークワサーゼリー	牛乳 まぐろあぶらづけ ベーコン	にんじん パセリ トマト にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ しめじ	パン ペンネ さとう ハヤシルウ デミグラスソース フレンチドレッシング シークワサーゼリー	オリーブオイル オリーブオイル	617

お知らせ



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

間もなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、9月を元気に迎えられるよう、夏休み中の食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日かかさず
食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが
活発になり、勉強や運動に
集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識
してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

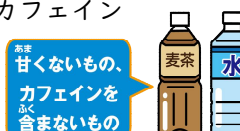
◆コップ1杯程度の水分をのどが
かわいたと感じる前に、
こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
かわきを感じにくいため、特に
意識して飲み
ましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、
甘くないもの、カフェイン
を含まないもの
にしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは、時間を決
め、適量をお皿に取り
分けて食べましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないように
しましょう。



◆おやつで不足しがちな栄養を
補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが
不足しやすくなります。
食卓やおやつに意識して
取り入れましょう。



給食回数 13回
☆都合により、献立・食材等
が変わることがあります。

