令和7年度

7月 給食カレンダー

今月の給食目標

好き嫌いをしないで食べよう

日	曜	牛乳	主食	献立	あか 血や肉になる	きいろ 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	そのた 調味料など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	給食コメント
1	火	○		チリミートライス サウピカンサラダ たまごスープ	ぶたにく だいず だいずミート たまご ベーコン ぎゅうにゅう	はいがまい こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごまあぶら	トマトジュース にんじん マッシュルーム セロリ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あかワイン こしょう しお しょうゆ ちゅうのうソース パプリカパウダー カレーこ ウスターソース カラムマサラ す にんにつ ロリエ チリパウダー トマトピューレ とりがら	585 22.7	7/4(金) 【アメリカ独立記念日】 7月4日はアメリカ独立記念日にちなんでチーズバーガーを出します。このメニューは昨年度初めて出したときに人気だったので再度出してみました。マセドアンサラダは色とりどりの食欲そそる野菜です。アメリカの献立を味わって食べましょう。
2	水	○		ツナポテトドッグ ベジタブルコーンスープ ◎こだまスイカ	ベーコン ツナ しろいんげんまめペースト とりにく ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら マヨネーズ	パセリ たまねぎ クリームコーン キャベツ にんじん こまつな とうもろこし こだまスイカ	す こしょう しお とりがら とんこつ ロリエ	590 23.3	
3	木	○		ごはん おかかふりかけ こいわしのカレーあげ あおなとツナのあえもの ごじる	ツナ こいわし とりにく とうにゅう みそ とうふ あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう こんぶ いとけずりぶし ちりめんじゃこ	ごはん はいがまい ごま さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん さけ す カレーこ こしょう しお	629 26.5	
4	金	○		アメリカ独立記念日 チーズバーガー マセドアンサラダ トマトスープ	ぶたにく ぎゅうにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	あかワイン こしょう しお ウスターソース ロリエ トマトケチャップ ナツメグ しょうゆ ようがらし す とりがら とんこつ	618 32.5	7/7(月) (七夕) 7月7日は七夕です。また、七夕の日は季節の変わり目を示す、5節句の「節の節句」に当たります。そのため、お祝い事に食べられる五目すしをだしました。また、天の川に見立てたそうめんも出します。デザートはクラスで楽しめるように「サイダー」をつかったサイダーポンチをだします。各教室でサイダーを開封してフルーツの上に注ぐため、筆箱も楽しいデザートになっています。 七夕給食、楽しみにしていてください。
7	月	○		たなばたごもくずし いかのしょうがやき そうめんじる ◎サイダーポンチ	たまご とりひきにく こうりどうふ あぶらあげ いか かまぼこ ぎゅうにゅう のり	ごはん はいがまい さとう そうめん あぶら	えだまめ ほししいたけ にんじん しょうが オクラ だいこん こまつな ねぎ おうとう パインアップル みかん	しお しょうゆ す さけ みりん サイダー	619 30.0	
8	火	○		ガーリックライスなすミート とうがんスープ ◎パインアップル	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	ごはん はいがまい べいりゅうばく こむぎこ じゃがいも あぶら オリーブオイル	なす パセリ たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん とうがん たまねぎ パインアップル	あかワイン こしょう しお ロリエ トマトピューレ オルガノ トマトケチャップ とりがら とんこつ	592 19.9	
9	水	○		ミルクパン さけのパンこやき れんこんチップスサラダ とうにゅうスープ	さけ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン パンこ はちみつ でんぷん こむぎこ あぶら オリーブオイル	パセリ にんにく きゅうり れんこん にんじん キャベツ クリームコーン こまつな エリンギ たまねぎ えのきだけ	こしょう しお しろワイン す しょうゆ ようがらし ロリエ とりがら とんこつ	596 27.8	
10	木	○		ごもくうどん ゆでやさいわふうドレッシング ◎レモンケーキ	とりにく あぶらあげ やきちくわ たまご ぎゅうにゅう こんぶ なまクリーム	うどん さとう ごま こむぎこ はちみつ あぶら ごまあぶら バター	こまつな ほししいたけ にんじん ねぎ きゅうり もやし レモン	しお しょうゆ す ベーキングパウダー	587 22.4	7/14(月) 【夏野菜カレー】 旬の夏野菜(ズッキーニ・ナス・赤ピーマン・黄ピーマン)を、いつものチキンカレーに追加します。そのまま入れると具合が硬くなってしまうため、一度油で揚げて、色を止めてからカレーに入れる工夫をします。また、夏野菜の代表格「とうもろこし」を炭火焼して出します。朝、調理室でゆきたてのとうもろこしを出すので、甘くておいしいと話題になります。楽しみにしていてください。
11	金	○		ごはん スズキのしおこうじやき じゃがいものにもの まめまめじる	スズキ ぶたにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	ごはん はいがまい じゃがいも さとう あぶら	こんじん こんにゃく ねぎ だいこん	しおこうじ しょうゆ みりん	593 28.8	
14	月	○		SUMMER なつやさいのカレーライス てっこつサラダ とうもろこし	とりにく ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ごはん べいりゅうばく こむぎこ はちみつ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	りんご ズッキーニ にんじん なす あかピーマン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん とうもろこし きピーマン	オールスパイス しょうゆ とりがら とんこつ しお ロリエ トマトピューレ ウスターソース ガラムマサラ カレーこ す	636 20.7	
15	火	○		ぶたにくのみそいためどん こふきいも ちゃんこじる ◎れいとうみかん	ぶたにく みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん はいがまい しらたま じゃがいも でんぷん あぶら	キャベツ ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく えのきだけ だいこん はくさい にら まいたけ パセリ れいとうみかん	トウバンジャン さけ しょうゆ しお とりがら	613 21.7	7/17・18 【沖縄料理①・②】 夏休み前最後の給食は、沖縄料理を、2日連続で出します。1日目は沖縄の炊き込みご飯の「じゅーしー」、豆腐を使った「豆腐チャンプルー」、イモが入った「んむ汁」、沖縄で有名なパイナップルをつかった「パイナップルゼリー」です。2日目は、大人気の「タコライス」、海藻でとれる、もずくが入った「もずく汁」、伝統的なお菓子の「サーターアンダギー」です。このように、沖縄は郷土料理がおおく、地域に根付いた食べ物が好まれています。夏休み前の2日間で沖縄気分を味わってほしいです。
16	水	○		きなこトースト ツナひじきサラダ コーンシチュー	きなこ とうにゅう とりにく ツナ ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	しょくパン はちみつ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら バター	とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ クリームコーン	しお こしょう とりがら しろワイン ロリエ しょうゆ す	612 24.1	
17	木	○		ジューシー とうふチャンプルー んむじる ◎パインアップルゼリー	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ かんてん	ごはん ごま さとう もちごめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ほししいたけ にんじん にら もやし えのきだけ しょうが ねぎ だいこん ごぼう テンゲンサイ パインアップルジュース	しお しょうゆ さけ	626 23.3	
18	金	○		タコライス もずくじる ◎サーターアンダギー	ぶたにく だいず とうふ かまぼこ もずく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	ごはん はいがまい さとう ごま こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら	ホールトマト にんじん たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ キャベツ	チリパウダー こしょう しお ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース ベーキングパウダー	637 23.0	

・エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0．9を、5・6年生は1．1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

・献立は、行事や食材、今後の状況次第で変更する場合があります。ご了承ください。

・◎ はデザートです。 ・旬の食材は、***太字・斜体・下線***で表しています。