



7月分 小学校給食予定献立表

令和7年

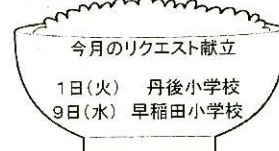
三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市鷹野学校給食センター 東館

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)	主に体をつくるものになるもの (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	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、とりこ、とりレバー だしふんにゅう、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
2 水	ごはん、ぎゅうにゅう おさかなカツ、にくやさいいため 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
3 木	ごはん、ぎゅうにゅう チヂミ、とりこくだいずのいためもの すいぎょうざ		ごはん、ごまあぶら、あぶら こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、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
4 金	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、とりこ、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 どうもろこし、ピーマン	642 [27.8]	ブルーベ リーは夏 が旬の果 物です
7 月	すめし、ごもくちらしのぐ、ぎゅうにゅう こもししゃもフリッター (1〜4ねん1ぼん、5・6ねん2ぼん) たなばたしるし 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、とりこ、あおさ あぶらあげ、かまぼこ、ししゃも 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	ごはん、ぎゅうにゅう いかにてんぷら、バックてんぷ 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、バックてんぷ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか とりこ	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]	いかにてん ぷらに天つ ゆをかけて食 べましょう
9 水	しょうゆラーメン、ぎゅうにゅう ちゅうかふうオムレツ	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 どうもろこし、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
10 木	ごはん、ぎゅうにゅう しろみざ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、とりこ、みそ スケツウダラ、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
11 金	はちみつパン、ぎゅうにゅう コロッケ なつやさい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 レバーいりウインナー、とりこ	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、どうもろこし、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
14 月	ごはん、ぎゅうにゅう すとり バックこざかな	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、とりこ バックこざかな	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
15 火	キャロットピラフ、ぎゅうにゅう あぶらやきチキン 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、とりこ	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、どうもろこし 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。						平均	
						620 [24.2]	



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。



今月のリクエスト献立
1日(火) 丹後小学校
9日(水) 早稲田小学校

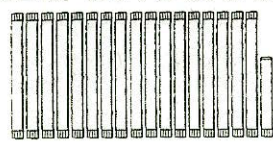
毎日給食にでる牛乳も水分補給となります。
水分だけでなく、糖類やたんぱく質も含む
ため、熱中症対策にとっても有効です！



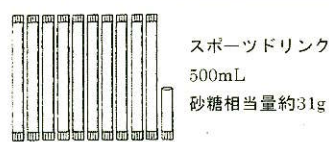
水分補給で熱中症を予防！

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、たくさん砂糖などが使われているも
気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



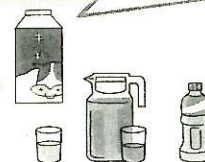
ジュース (果実飲料)
500mL
砂糖相当量約53g



スポーツドリンク
500mL
砂糖相当量約31g



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。



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



カレーライス



冷やし中華



トマト



きゅうり



なす



スイカ