



がつ
7月

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
学校給食献立表

令和7年度

中間市立小学校

日	曜	こ ん だ て		おもなしょくひん						エネルギー (kcal)
				(あか)		(みどり)		(きいろ)		
				からだをつくるものとなる しょくひん		からだのちょうしをととのえるものとなる しょくひん		エネルギーのもととなる しょくひん		
1	火	ミルク コッペパン	なすとトマトのスパゲティ やさいのソテー	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん トマト	なす たまねぎ キャベツ もやし	ミルクパン スパゲティ	オリーブオイル あぶら	520
2	水	ごはん	ホキのなんばんづけ とりにくととうふのスープ	ホキ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ しろねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	566
3	木	しょくパン いちご&マーガリン	ジャージャーめん カラフルソテー	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ パプリカ ピーマン	たまねぎ しょうが しろねぎ にんにく	パン いちご&マーガリン さとう でんぶん あぶら ちゅうかめん	ごまあぶら	540
4	金	ごはん	とりにくのあますし やさいのごまあえ こまつなのみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	ごま	591
7	月	ちらしずし	ちくわのいそべあげ はるさめじる	とりにく ちくわ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう しいたけ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん はるさめ		598
8	火	せわり コッペパン	チリコンカン ミルファンティー	ぶたにく だいす たまご チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン こむぎこ さとう パンこ	あぶら	532
9	水	ごはん	ユーリンチー ちゅうかサラダ にらのスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	あぶら	586
10	木	ミルク コッペパン	やきうどん ゴーヤのサラダ	ぶたにく かまぼこ かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゴーヤ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン もやし	ミルクパン うどん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	552
11	金	そぼろごはん	こまつなのいためもの かぼちゃのみそしる	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら		564
14	月	ごはん	うどん ひじきのいために	とりにく てんぷら ぶたにく ひじき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ うどん あぶら さとう	あぶら	569
15	火	ごはん	スタミナどんぶり コーンとたまごのスープ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ コーン しょうが しろねぎ	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら	586
16	水	むぎごはん	なつやさいのカレー フルーツあわせ	とりにく ヨーグルト チーズ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが りんご レーズン みかん パイン もも	こめ むぎ こむぎこ マーガリン	あぶら	627

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



夏の食生活

こんなことに気をつけて、
夏休みを元気にすごしましょう！



1

1日3食、毎日食べましょう

朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムをくずさないようにしましょう。夏の野菜もたくさん食べるようにしましょう。



2

冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに気をつけましょう

冷たくて甘い飲み物や食べ物の飲みすぎ・食べすぎは、砂糖のとりすぎにつながります。時間と量を決めて飲んだり食べたりしましょう。



3

のどがかわく前に 水分補給をしましょう

水分補給は、お茶か水、牛乳で行いましょう。たくさん汗をかいた時は、塩分とミネラルも一緒にとることができるスポーツドリンクが効果的です。

