

# 令和7年 7月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に ち	よう び	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう やきチーズかまぼこ きんぴらごぼう いなかじる	こめ ごま ごまあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズかまぼこ とりにく とうふ みそ	しそ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	幼 小 中	492 602 771	23.8 27.0 33.4	15.1 16.6 19.3	2.4 2.9 3.7	
2	水	コッパパン ラ・フランスジャム ぎゅうにゅう カレーロールフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	パン ジャム さとう あぶら じゃがいも マカロニ パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン チーズ	フロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	幼 小 中	553 638 780	18.7 21.1 25.1	22.8 25.5 30.1	2.2 2.6 3.2	○
3	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそがけ にくじゃが つぼづけ	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	しょうが にんじん つぼづけ たまねぎ こんにゃく しらたき さやいんげん しいたけ	幼 小 中	562 668 852	22.9 26.0 31.7	23.0 24.4 28.9	1.7 2.1 2.7	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル チンジャオロースー	こめ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな にんじん もやし にんにく しょうが ビーマン パプリカ たけのこ たまねぎ しいたけ	幼 小 中	524 658 829	20.0 24.0 29.2	20.5 24.0 28.5	1.6 1.9 2.3	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ ひじきサラダ たなばたじる たなばたデザート	こめ さとう ドレッシング あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき うおめん かまぼこ とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし プルーン えのきたけ ねぎ こまつな	幼 小 中	508 602 784	16.2 18.5 22.9	14.6 15.2 18.4	2.2 2.6 3.3	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー(1・2・2) キムチのため にらたまスープ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なた	はくさいキムチ にんじん もやし たまねぎ にら しいたけ	幼 小 中	451 624 793	17.9 22.3 28.0	16.1 27.2 33.0	2.0 2.9 3.8	
9	水	はちみつパン ぎゅうにゅう オムレットマトソースかけ かぼちゃサラダ やさいスープ	パン さとう マヨネーズ あぶら なまクリーム パター	ぎゅうにゅう たまご とりにく なた	たまねぎ トマト とうもろこし かぼちゃ チンゲンサイ にんじん しめじ きゅうり	幼 小 中	549 624 793	19.6 22.3 28.0	26.0 27.2 33.0	2.5 2.9 3.8	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ミナミカマスのしおやき きりほしだいこんに とんじる ひじきのり	こめ さとう あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり ミナミカマス ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	きりほしだいこん さやいんげん にんじん しらたき だいこん ごぼう ねぎ	幼 小 中	506 625 795	26.6 31.9 38.9	16.6 18.9 22.0	2.2 2.6 3.2	
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ツナサラダ ぶくじんづけ	こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん スツキーニ きゅうり えだまめ りんご しょうが にんにく なす キャベツ フロッコリー とうもろこし ぶくじんづけ	幼 小 中	535 664 893	21.3 25.5 32.3	17.7 20.4 24.2	2.8 3.5 4.5	○
14	月	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき だいすのいそに のっぺいじる	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう あかうお だいす ぶたにく とりにく ひじき さつまあげ とうふ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ さやいんげん	幼 小 中	494 613 782	26.1 31.3 38.2	17.7 20.1 23.6	1.4 1.7 2.2	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ はっほうさい ヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか えび なた ヨーグルト	しょうが にんにく こまつな にんじん はくさい きくらげ たけのこ もやし しいたけ	幼 小 中	572 698 879	27.8 32.7 39.6	20.1 23.1 27.0	1.7 2.0 2.5	
16	水	せわりコッパパン ぎゅうにゅう ウインナーケチャップかけ ほうれんそうソテー コーンチャウダー	パン さとう あぶら じゃがいも なまクリーム ルウ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく チーズ	ほうれんそう キャベツ エリンギ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	幼 小 中	582 674 866	22.8 30.0 37.3	22.5 29.5 36.8	1.0 3.0 4.0	○
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ ごぼうサラダ ブルーベリータルト	こめ さとう あぶら ごま ドレッシング タルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんじん えだまめ ごぼう きゅうり とうもろこし	幼 小 中	582 705 884	22.8 27.1 33.6	22.5 25.4 29.5	1.0 1.3 1.6	○

7月分の給食費の振替日は7月31日(木)です。

\*都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	幼	小	中
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	15.9~24.5	21.1~32.5	26.9~41.5
しじつ	10.8~16.3	14.4~21.6	18.4~27.6
しょくえん	1.5未滿	2.0未滿	2.5未滿



## 旬の夏野菜を食べよう!

ななめの文字はカミカミメニューです!  
よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぎます☆

夏に採れる夏野菜には、私たちが暑い季節に必要とする栄養素が豊富に含まれています。

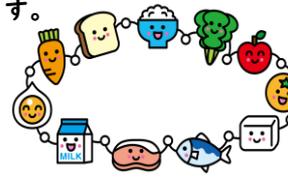
豊富なビタミンが体の調子を整え、夏バテを防止してくれます。

汗とともに失われる水分やカリウムの補給にも最適です。

夏の日差しを浴びてみずみずしく育ったカラフルな色は、

食欲を刺激し、気持ちも明るくなります。

暑さに負けないよう、夏野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう!



7月の献立では、夏が旬の野菜(きゅうり・ズッキーニ・なす・トマト・とうもろこし・えだまめ)を使っています。夏野菜のおいしさを味わって食べてみましょう。