



令和7年度 7月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょう					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう		脂質
1	火	麦ごはん						米 麦	599 29.3	
		牛乳	乳	牛乳						
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		魚の香味焼き	小麦、ごま、大豆、魚	あじ		しょうが		ごま油		
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆	わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
2	水	麦ごはん						米 麦	619 24.6	
		牛乳	乳	牛乳						
		春雨汁	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ 深ねぎ	春雨			
		とんかつ	小麦、大豆、豚肉	ローストンカツ				油		
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん	さとう	油		
3	木	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし	米 麦	635 22.6	
		牛乳	乳	牛乳						
		魚そうめん汁	小麦、大豆、魚	魚そうめん 油揚げ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ				
		星形コロッケ	小麦、大豆、豚肉				星形コロッケ	油		
		ゆかりあえ			にんじん 赤しそ	きゅうり もやし				
		セタゼリー	大豆、りんご				ソーダゼリー			
4	金	コッパン	小麦、乳、大豆					コッパン	633 30.8	
		牛乳	乳	牛乳						
		トマトと卵のスープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン 豚肉 卵	トマト パセリ	たまねぎ		でん粉		
		鶏の照り焼きパティ	小麦、大豆、鶏肉、りんご	鶏の照り焼きパティ						
		アスパラのソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー	アスパラガス	とうもろこし		油		
7	月	ごはん						米	617 23.4	
		牛乳	乳	牛乳						
		白玉汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉	ほうれんそう にんじん	たまねぎ		白玉餅		
		魚の磯辺揚げ	小麦、大豆、魚	ほき磯辺揚げ				油		
		切干大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ	にんじん いんげん	干しだいこん	さとう	油		
8	火	麦ごはん						米 麦	605 27.8	
		牛乳	乳	牛乳						
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ	たまねぎ えのきたけ しょうが 深ねぎ		ごま油 ごま		
		焼肉	小麦、ごま、大豆、豚肉、りんご	豚肉 みそ	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく もやし しょうが りんご	さとう	ごま油 ごま		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ				
9	水	麦ごはん						米 麦	612 25.8	
		牛乳	乳	牛乳						
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 凍り豆腐	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油		
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなご フライ			油		
		きゅうりのごま酢あえ	小麦、ごま、大豆			きゅうり	さとう	ごま		
10	木	ゆかりごはん				赤しそ		米 麦	644 23.5	
		牛乳	乳	牛乳						
		かぼちゃのみそ汁	大豆	厚揚げ みそ	かぼちゃ こねぎ	たまねぎ				
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、大豆、豚肉、ゼラチン	彩り野菜の卵焼き						
		ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 糸かつお	にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう	油		
11	金	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	656 28.5	
		牛乳	乳	牛乳						
		なす入りスパゲッティ ミートソース	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご	豚肉 牛肉	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		枝豆サラダ	小麦、大豆				枝豆 キャベツ きゅうり	さとう		オリーブ油
		チーズ	乳	チーズ						

水分補給を忘れずに

のどがかわく前に
こまめに

みず むぎちや
水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給

★七夕の行事食



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

3日の給食は七夕の行事食として、とうもろこしごはん、魚そうめん汁、星形コロッケ、ゆかりあえ、セタゼリーを提供します。



令和7年度 7月学校給食予定献立表（小学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょう						エ ネ ル ギ ー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
14	月	ごはん						米		604 26.2
		牛乳	乳	牛乳						
		マカロニスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	
		タンドリーチキン	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ			
15	火	アーモンドあえ	小麦、大豆、ナッツ、アーモンド			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	
		麦ごはん						米 麦		608 27.0
		牛乳	乳	牛乳						
		じゃがいものみそ汁	大豆	厚揚げ みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		
さばのソースかけ	小麦、さば、大豆、りんご、魚	さば			しょうが	でん粉 さとう	油			
16	水	チンゲン菜の炒め物	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		チンゲンサイ にんじん			油	
		麦ごはん						米 麦		613 19.2
		牛乳	乳	牛乳						
		夏野菜カレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、りんご	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす		油	
ビーンズサラダ	小麦、大豆、りんご	赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油			
17	木	冷凍みかん	果物					みかん		
		麦ごはん						米 麦		601 26.1
		牛乳	乳	牛乳						
		タイピーエン	小麦、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚肉 いか はんぺん		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ	春雨	ごま油	
揚げシューマイ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、貝	シューマイ					油			
18	金	1 学 期 終 業 式								

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

