

7月



献立表

令和7年度
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	か	むぎごはん	牛乳	なすのみそしる とりのうめりやき ゴーヤのマヨあえ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ いりこ とももにく	なす にんじん たまねぎ ねぎ にがうり きゅうり キャベツ コーン	625 26.0	今月のみそ汁は「なす」です。 「はぴなす」という品種が納品されています。
2	すい	まるパン	牛乳	パリパリやきそば ぎょうざ ひょうつつるすのもの	ショートニング さとう やきチャーメン でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう ぶたももにく かまぼこ	キャベツ にんじん もやしたまねぎ ひよつる ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり	777 23.9	「長崎県」の紹介です♪ ひよつつるはわかめを練り込んで麺状にしてあるものです。
3	もく	むぎごはん	牛乳	かんこくふうわかめスープ ヤンニヨムチキン やさいのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく	わかめ えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく こまつな もやし にんじん きくらげ	620 23.7	実習生のマコ先生が考えてくれ た献立です☆みなさんからも大 にんき人気でしたね♪
4	きん	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに さばのしおやき しそこんぶあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら すりごま	ぎゅうにゅう とりにく さば あつあげ えだまめ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん もやし しそこんぶ	708 30.8	夏のかぼやは水分が多く、力 りウムも含まれ、夏バテや熱中 症対策がきたいできます。
7	げつ	むぎごはん	牛乳	あまのがわじる ほしのコロッケ チーズサラダ・ゼリー	こめ むぎ あぶら そうめん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ とりにく ぶたにく	オクラ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ ほししいたけ きゅうり	666 18.9	七夕メニューです☆いろいろなと ころに星が入っています。見つ けてみてくださいね♪
8	か	むぎごはん	牛乳	にくだんごスープ スタミナサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら すりごま ごま	ぎゅうにゅう つみれ とうふ ぶたももにく ちりめん かつおぶし	にんじん たまねぎ ゆかり えのきたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン ひじき	579 24.5	初登場の「スタミナサラダ」で す。暑い日は食欲も落ちるので冷 たくすると食べやすいですね。
9	すい	カレーきのこスープ	牛乳	なつやさいパスタ にんじんサラダ	パンきじ あぶら スパゲティ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたももにく ツナ	たまねぎ グリンピース なす りんご しめじ キャベツ トマト トウモロコシ にんじん	616 25.4	伝統のきのこスープをリクエス トに応えてカレーで作ってみま した！
10	もく	むぎごはん	牛乳	ぶたじる れんこんつくねのりやき うのはなあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく マヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももにく とりひきにく いりこ ツナ おから	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	592 22.4	豚肉はビタミンB群が豊富で、 ひろうかいふく きんにく ぞうか のう はた 疲労回復や筋肉の増加、脳の働 きをサポートしてくれます。
11	きん	むぎごはん	牛乳	たんたんはるさめスープ さかなのマヨやき じゃこサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えだまめ ホキ チーズ ちりめん	ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ ピーマン キャベツ	635 25.3	ちりめんはカルシウムとビタミ ンDが含まれるため、骨を強く してくれます。
14	げつ	むぎごはん	牛乳	なつのっぺいじる ポークヒレカツ かいそうサラダ	パンこ でんぶん こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	ぶたももにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねにく ツナ	にんじん かぼちゃ きゅうり なす とうがん ねぎ キャベツ ほししいたけ こんぶ かいそう	609 26.2	冬瓜は水分が多く、身体の熱を 冷ますのに最適です。夏バテで 弱った胃にも優しいです。
15	か	うめちりごはん	牛乳	スミニータン すどり	こめ むぎ かたくりこ でんぶん あぶら さとう	ちりめん ぎゅうにゅう たまご チキンハム とももにく	うめ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん コーン きくらげ えのき ピーマン ほししいたけ たけのこ	641 26.2	「うめ」は疲労回復、食欲アッ プ、殺菌効果など、夏は特に食 べたい食品です！
16	すい	コッペパン(カット)	牛乳	やきそば ほしがたポテト ナタデココポンチ	ショートニング さとう スパゲティ あぶら しらたまこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたももにく かまぼこ	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし パイン おうとう にんじん ナタデココ バナナ	640 22.4	お祭りメニューです♪パンに焼 きそばをはさむと、焼きそばパン の出来上がりです☆
17	もく	たこめし	牛乳	あおさじる ぶりのりやき すみそあえ	こめ あぶら すりごま さとう むぎ	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶり	にんじん ごぼう あおさ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	575 27.5	ふるさとまさんデーです。今 月は「天草」を紹介します。
18	きん	ざっこくごはん	牛乳	なつやさいカレー グリーンサラダ アセロラゼリー	こめ ざっこくまい じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりささみ	かぼちゃ たまねぎ なす コーン にんじん ピーマン アスパラガス きゅうり えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ	670 19.0	最後のメニューはカレーです！ 夏休みもしっかり食べて元気に 過ごしてくださいね(^_^♪

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。



みなさん、実習期間中はお世話になりました。
7/3の献立は皆さんに世界の料理に触れてほしいという思いから、一番身近な韓国の料理をイメージして作成しました。主菜のヤンニヨムチキンは、辛いのが苦手な人でも美味しく食べられる味付けになっています。また、主食のご飯を麦ご飯にすることで、食物繊維も摂れます。
よく噛んで食べることを意識してもらいたいなと思っています♪
一週間、ありがとうございました(^^)/