



令和7年7月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 材 料			栄養価		家庭でとりたい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー たんぱく質 カルシウム	中 エネルギー たんぱく質 カルシウム	
1 火	パン じゃがいものケチャップ煮 ツナと海そうのサラダ	とりにく・ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ・かいそう	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・とうもろこし・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	634	770	くだもの
2 水	麦ごはん れんこん入りユーリンチー 豆腐のピリ辛スープ	とりにく とうふ・ぶたにく・あぶらあげ みそ	れんこん・しろねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・はくさい・キムチ・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・ごまあぶら・あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら	629	793	かいそう
3 木	小パン なすとひき肉のスパゲッティ ほうれんそうオムレツ のむヨーグルト	ぶたにく・だいず たまご・のむヨーグルト	なす・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・さとう・オリーブあぶら あぶら・でんぶん	654	838	やさしい
4 金	麦ごはん 鶏肉のさっぱり炒め 冬瓜汁 日向夏ゼリー	とりにく ベーコン・とうふ・あぶらあげ	キャベツ・えだまめ・にんじん とうがん・こまつな・にんじん・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま・でんぶん ひゅうがなつゼリー	635	792	いも
7 月	新しそ麦ごはん 星のコロッケ 枝豆サラダ 七夕汁 《七夕献立》	とりにく・ぶたにく・まぐろあぶらづけ とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・あかしそ・えだまめ・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・オクラ	こめ・むぎ・じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら ピーマン	640	837	種実 (ごま、アーモンド)
8 火	パン チリビーンズ コーンポタージュ	ぶたにく・だいず ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・オリーブあぶら・でんぶん じゃがいも	638	773	さかな
9 水	麦ごはん(減量) ちゃんぽん 《長崎県の料理》 小さいわしのレモンソースがけ	ぶたにく・ひらてん いわし	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ねぎ しょうが・レモン	こめ・むぎ・ちゅうかめん・ごまあぶら・ごま こめこ・でんぶん・あぶら・さとう	610	755	まめ
10 木	ナン キーマカレー 《インドの料理》 キャベツとごぼうのマヨサラダ 小魚アーモンド	ぶたにく・だいず かたぐちいわし	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・トマト キャベツ・ごぼう・たまねぎ・にんじん・とうもろこし	ナン・じゃがいも・あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう・アーモンド	576	717	こざかな
11 金	麦ごはん 生揚げの中煮 《地場産給食の日》 もやしのナムル	なまあげ・ぶたにく チキンハム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・きくらげ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぶん・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	597	758	かいそう
14 月	麦ごはん いわしのおかか煮 だいこん2しゅるい よくかむサラダ 春雨汁 《6年度野菜メニューコンクール給食賞》	いわし・かつおぶし・ひじき とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・きりぼしだいこん・うめ もやし・にんじん・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごま・ごまあぶら はるさめ	608	774	いも
15 火	パン メンチカツ ひじきとハムのサラダ 野菜スープ	ぶたにく・ひじき・まぐろあぶらづけ ベーコン	たまねぎ・えだまめ・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ・パンこ・ごま・でんぶん・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも	641	743	くだもの
16 水	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ピーマンとしらたきのじゃこ炒め	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ ベーコン・しらすばし	なす・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・にんにく ピーマン・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら ごんにやく・ごま・ごまあぶら・さとう	583	735	かいそう
17 木	パン フランクフルトのトマト煮 マカロニスープ (中学) チーズ	チキンフランク ベーコン・(中学) チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・とうもろこし・トマト キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・オリーブあぶら・さとう マカロニ・じゃがいも	602	774	種実 (ごま、アーモンド)
18 金	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス	ぶたにく もも・みかん・バインアップル	たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく もも・みかん・バインアップル	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら マスカットゼリー	644	816	さかな

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

7月7日は七夕献立です。

7月7日は七夕です。七夕には、天の川や糸に見立ててそうめんが食べられます。大量に作る給食では、そうめんを汁の中に入れておくと、汁気を吸ってのびてしまい、おいしさが半減してしまいます。そこで、そうめんの代わりに、お米から作られたビーフを使って「七夕汁」を作ります。また、切り口が星の形をしたオクラも入っています。



7月14日 だいこん2しゅるい よくかむサラダ

令和6年度に周南市健康づくり推進課が募集した「野菜メニューコンクール」で、『給食賞』を受賞した料理です。現在、岐陽中学校1年生の山本結衣花さんが考えたレシピです。よく噛むメニューになっています。



夏野菜を食べよう！

暑くなると、そうめんなど、口当たりのよいものを食べくなりますが、冷たいものばかり食べていると胃腸の調子を悪くなり、栄養が偏って夏バテしやすくなります。夏野菜には、暑さで疲れた体を元気にしたり、体を冷やし、夏バテを防ぐはたらきがあるといわれています。

みなさんは、夏の野菜にどんなものがあるか知っていますか？
7月の給食に夏野菜が使われているので、しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分を補給しましょう。のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われます。水分は、のどがかわく前に少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段の生活では、水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクもよいですが、砂糖も多く入っているので、飲み方に注意しましょう。



- ◎ 学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(木)、学校給食費(8月)の納付期限は9月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。
- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

