

令和7年度

7月

学校給食予定献立表

日 曜	こんだてめい		食 品 名								
			主 な 働 き								
			体をつくる【赤色】		体の調子を整える【緑色】		エネルギーのもとになる【黄色】				
			主 な 栄 養 素								
			たんぱく質（1群）	カルシウム（2群）	カロテン（3群）	ビタミンC（4群）	炭水化物（5群）	脂質（6群）			
大阪・関西万博 開催中！			大阪・かんさいばんぱくかいさいちゆう 大阪・関西万博開催中！テーマは「いのちかがや 未来社会のデザイン」。国や企業が集まり、未来の暮らしや地球のためのアイデアを紹介する大きなイベントです。これにちなんで、今月は万博に参加する国の料理がいくつか登場します。大阪万博から世界の食文化を知りましょう！								
1 火	パン・マーマレード	牛乳		牛乳			パン マーマレード				
	ラタトゥイユ		ベーコン	フランス	かぼちゃ にんじん ピーマン きピーマン トマト	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく	さとう				
	マセドアンサラダ		ハム		にんじん	きゅうり えだまめ とうもろこし	マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ			
	チーズ			チーズ							
2 水	冬瓜	とうがん なつ しゅん やさい とうがん かわ あつ すず お 冬瓜は夏が旬の野菜です。冬瓜の皮はとても厚く、涼しいところに置いておくと冬まで保存することができるため、このような名前がついたそうです。大きいものだとして10kgを超えるものもあります。大根のように白く、煮ると透明になる野菜です。									
	ごはん	牛乳		牛乳			米				
	冬瓜の煮物		とり肉 あつあげ		にんじん さやいんげん	とうがん たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう				
	納豆		なつとう								
きゅうりとわかめの酢の物	ツナ		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう					
3 木	パン・いちごジャム	牛乳		牛乳			パン ジャム	めざせ 食品ロスゼロ			
	ミートグラタン		ぎゅう肉 ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん	たまねぎ	マカロニ パン粉				
	コンソメスープ		ウィンナー		こまつな にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ					
	冷凍パン					パイナップル					
4 金	七夕	7月7日は七夕です。七夕の日には「そうめん」を食べる習慣があります。これは、そうめんが天の川に似ているから、織姫のはた織り機にかかっている糸に似ているからなど、さまざまな説があります。今日の給食には、星の形をしたものが入っています。									
	菜めし	牛乳		牛乳	だいこんば		米				
	星型メンチカツ		メンチカツ					油			
	枝豆					えだまめ					
天の川汁	とうふ なんと			オクラ にんじん	しいたけ たまねぎ	そうめん					
7 月	七夕ゼリー	牛乳					ゼリー				
	ごはん			牛乳			米				
	ガーリックチキン		とり肉	ベトナム		にんにく					
	大根サラダ				にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油			
8 火	フォーのスープ	牛乳	ベーコン		にんじん ニラ	たまねぎ もやし しいたけ	フォー				
	パン・レズンクリーム			牛乳			パン	レズンクリーム			
	ジャーマンポテト		ウィンナー	ドイツ	にんじん パセリ	とうもろこし	じゃがいも				
	ラビオリのスープ		ベーコン ラビオリ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ					
9 水	冷凍みかん	牛乳				みかん					
	和食の日		わしよく ひ 「和食」は、ごはんを中心におかずや汁物をあわせた食事です。ごはんにお汁がつくことを「一汁」とよび、大きなおかず(主菜)と小さなおかず(副菜)が一品ずつつくと、一汁二菜という「献立」になります。和食は、栄養バランスがよい食事です。								
	ごはん		牛乳		牛乳			米			
	さばの竜田揚げ			さば	日本			かたくり粉	油		
ゴーヤチャンプルー	ベーコン とうふ かつおぶし			にんじん	ゴーヤ キャベツ		ごま油				
なすのみそ汁	油あげ みそ	わかめ		にんじん	なす たまねぎ しめじ	じゃがいも					
10 木	パン	牛乳		牛乳			パン				
	チキンウィンナー		ウィンナー								
	白うりのサラダ		ツナ		にんじん	しろり きゅうり	さとう	油			
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン とうりゅう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ					

日 曜	こんだてめい	食 品 名						
		主 な 働 き						
		体をつくる【赤色】		体の調子を整える【緑色】		エネルギーのもとになる【黄色】		
		主 な 栄 養 素						
		たんぱく質（1群）	カルシウム（2群）	カロテン（3群）	ビタミンC（4群）	炭水化物（5群）	脂質（6群）	
11 金	カルシウム貯金の日 ちよきん ひ	きょう 今日は「カルシウム貯金の日」です。 ほね は ざいりよう 骨や歯の材料になる「カルシウム」は成長期 せいちようき のみなさんに欠かせない栄養 えいよう です。 「たまご」「とうふ」「こまつな」「しらす」「ごま」「牛乳」はカルシウムの多い食品です。 ぎゅうにゆう おお しょうひん						
	ふわふわ丼 どん	牛乳	たまご とうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	米 押麦 さとう かたくり粉 ふ	
	ごまじゃこサラダ			しらすぼし	こまつな にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油
	ミニりんごゼリー						ゼリー	
14 月	ごはん	牛乳		牛乳			米	
	麻婆豆腐 ま あ ぼ とう ぷ		ぶた肉 とうふ みそ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	はるさめ さとう かたくり粉		
	揚げ春巻 あ はる まき		はるまき				油	
	ピーマンのおかか炒め いた		かつおぶし	ピーマン にんじん	キャベツ		ごま油	
15 火	小パン・黒豆きなこクリーム しょう くりまめ	牛乳		牛乳			パン	黒豆きなこクリーム
	なすとひき肉のスパゲティ にく		ぎゅう肉 ぶた肉	イタリア	トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく	スパゲティ さとう	
	根菜サラダ こんさい		とり肉		にんじん	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ
16 水	夏野菜カレー なつ やさい	牛乳	とり肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ なす にんにく しょうが	米 押麦	
	海そうサラダ かい		ツナ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	豆乳プリン とうにゆう						とうにゆうプリン	
17 木	パン・りんごジャム	牛乳		牛乳			パン ジャム	
	ハンバーグケチャップソース		ハンバーグ				さとう	
	コールスローサラダ		ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油
	ABCスープ		ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	マカロニ	

*料理に使われている材料は、料理名と同じ横の列に書いてあります。

～朝ごはんをレベルアップしよう！～

ステップ① 主食を食べよう！（黄色のグループの食品）

まずは、「主食」を決めます。

「ごはん」や「パン」など、黄色のグループの食品を食べましょう。

脳のエネルギーになります。また、体を動かすエネルギーとしても、主食は欠かせません。

ステップ② 主菜を食べよう！（赤色のグループの食品）

次に、「主菜」となるメインのおかずを食べましょう。

魚や肉、たまごや大豆・大豆製品などを使った料理です。

体をあたためる働きのある「たんぱく質」をとることで、体が目覚めます。

ステップ③ 副菜を食べよう！汁ものをつけよう！（緑のグループの食品）

「副菜」は、野菜中心の料理です。

ビタミンやミネラルなどの栄養がたくさん入っています。

サラダや野菜を使った和え物など、何か1品は取り入れましょう。

みそ汁やスープなどの「汁物」は、1度にたくさんの野菜をとることができます。

ステップ④ コップ1杯の“牛乳”を飲もう！

成長期の今の時期は、給食の牛乳だけではカルシウムが足りません。

おうちでも、コップ1杯の牛乳を飲みましょう。