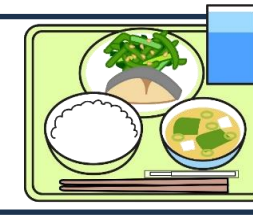


7月こんだてひょう

7月の給食月目標

ただ はい ぜん
正しく配膳しよう！

2025年 7月 1日(火)

2025年 7月 2日(水)

2025年 7月 3日(木)

2025年 7月 4日(金)

献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137Kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137Kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137Kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137Kcal)
【ごはん（健康米）】 金賞健康米 (211/276/325Kcal)	【ごはん（健康米）】 金賞健康米 (211/276/325Kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325Kcal)	【ナン】 ナン 1個 (小3まで小125Kcal/小4から大174kcal)
【牛すき丼のあん】 和牛モモ肉 しょうが 菜種サラダ油 玉葱 干し椎茸 糸こんにゃく 冷凍豆腐（便利とうふ） こいくちしょうゆ 清酒 中ざら糖 かたくり粉 (132/173/203kcal)	【鶏のから揚げ】 鶏モモ肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 米粉パウダー 菜種白絞油 (小3まで2個165Kcal/小4から3個249kcal)	【鮭のしょうゆだれがけ】 銀さけ 食塩 清酒 しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒 かたくり粉 (小6まで小126Kcal/中学部から大168kcal)	【バターチキンカレー】 鶏モモ肉 ヨーグルト(全脂無糖) パプリカパウダー カレー粉 しょうが にんにく 菜種サラダ油 メークイン にんじん 玉葱 ソテーオニオン カットトマト水煮 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 コリアンダーシードパウダー 食塩 白こしょう ウスターソース とりがらスープ 生クリーム(乳脂肪) (177/232/273kcal)
【冷やし中華サラダ】 焼きそば用中華めん 大豆の華 にんじん きゅうり もやし 乾燥わかめ りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 ごま油 ごま(いり) (66/87/102kcal)	ズッキーニのみそ汁 ズッキーニ 玉葱 にんじん メークイン うすあげ かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 麦みそ (51/67/79kcal)	【塩茹で枝豆】 えだまめ 食塩 (25/25/38kcal)	【ごぼうレモンサラダ】 ごぼう キャベツ にんじん スイートコーン水煮 エッグケアマヨネーズ レモン果汁 うすくちしょうゆ 上白糖 白こしょう ワイン風調味料 食塩 (47/62/73kcal)
【やさいぜりー】 やさいぜりー 1個（42kcal）	【大豆ふりかけ】 大豆の華 上千ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ (35kcal)	【なすのみそ汁】 なす にんじん 玉葱 ぶなしめじ チンゲン菜 絹厚揚げ かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 麦みそ (60/78/92kcal)	【クレープ（いちご）】 フレンズクレープ（いちご） 1個（92kcal）
(519/678/798kcal)	(529/692/814kcal)	(510/627/758kcal)	(480/627/738kcal)

都合により食材を変更することがあります。

給食で世界を
巡ろう！～インド編～

ナン

小麦粉を練って作った生地を、タンドール窯(つぼ型の窯)に張り付けて焼いたパンです。

主に北インドで食べられており、家庭で食べるというより、外食で食べることが多いパンです。

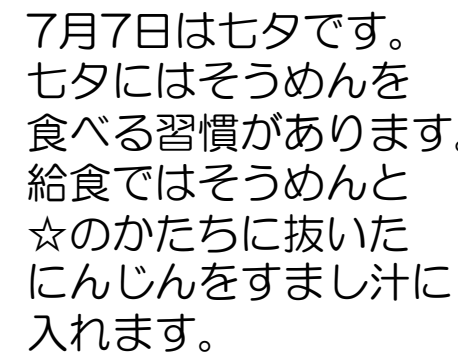


バターチキンカレー

スパイスとヨーグルトに漬け込んだ鶏肉をつかったカレーで、生クリームやバターも使うのでマイルドな口当たりのカレーです。



献立名／食品名	
ぎゅうにゅう 【牛乳】	
牛乳 1本 (137Kcal)	
【ごはん】	
精白米 (211/276/325Kcal)	
ぶたにく しやうがいた 【豚肉の生姜炒め】	
豚モモ肉 しょうが 玉葱 にんじん 菜種サラダ油 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 (102/133/157kcal)	
たなばたじる 【七タ汁】	
とうがん にんじん うすあげ かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (35/46/54kcal)	
たなばたじるよう 【そうめん（七タ汁用）】	
そうめん (12/16/19kcal)	
あじつ 【味付けのり】	
味付けのり 1袋（9kcal）	
(449/587/690kcal)	

[illegible]

献立名／食品名
ぎゅうにゅう 【牛乳】
牛乳 1本 (137Kcal)
けんこうまい 【ごはん（健康米）】
金賞健康米 (211/276/325Kcal)
ぶたきむちどん 【豚キムチ丼のあん】
豚モモ肉 にんにく しょうが 白菜キムチ にんじん 玉葱 もやし にら ぶなしめじ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 (92/121/142kcal)
すーぶ らん 【わかたまスープ ◎卵】
★たまご 乾燥わかめ 絹ごしとうふ 玉葱 にんじん とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (58/76/89kcal)
ちっぶ 【さつまいもチップ】
サツマイモチップ 1袋（22kcal）
(458/598/704kcal)

	献立名／食品名
	ぎゅうにゅう 【牛乳】
	牛乳 1本
	(137Kcal)
	けんこうまい 【ごはん（健康米）】
	金賞健康米
	(211/276/325Kcal)
	ちーず い り は ん ば ー 【チーズ入りハンバーグ】
	豚ひき肉
	牛ひき肉
	玉葱
	にんじん
	豆乳クリーム
	パン粉（中目）
	まめプラスミート
	食塩
	白こしょう
	ナツメグパウダー
	ダイスカットチーズ
	濃厚ソース
	トマトケチャップ
	デミグラスソース
	上白糖
	ワイン風調味料
	(小3まで小127Kcal/小4から大253kcal)
	ち ん げ ん さ い の す ー ぷ 【チンゲン菜のスープ】
	ショルダーベーコン
	チンゲン菜
	絹ごしとうふ
	にんじん
	もやし
	干し椎茸
	とりがらスープ
	うすくちしょうゆ
	白こしょう
	食塩
	かたくり粉
	ごま油
	(40/52/61kcal)
	【ひじきふりかけ】
	芽ひじき
	大豆の華
	ごま(いり)
	上白糖
	こいくちしょうゆ
	本みりん
	かつお昆布だし
	(22kcal)
	(512/669/787kcal)

	献立名／食品名
	ぎゅうにゅう 【牛乳】
	牛乳 1本
	(137Kcal)
	【ミートスパゲティ】
	カットスパゲティ
	牛ひき肉
	豚ひき肉
	まめプラスミート
	にんにく
	にんじん
	玉葱
	マッシュルーム水煮
	なす
	オリーブ油
	トマトケチャップ
	トマトピューレ
	濃厚ソース
	とりがらスープ
	食塩
	白こしょう
	ワイン風調味料
	上白糖
	(242/316/372kcal)
	こなちーず こほうそう 【粉チーズ（個包装）】
	パルメザンチーズ（個包装）
	1袋(13kcal)
	きゃべつ すーぶ 【キャベツスープ】
	酵母入りウィンナー
	キャベツ
	にんじん
	玉葱
	セロリー
	とりがらスープ
	食塩
	白こしょう
	本みりん
	うすくちしょうゆ
	(44/57/67kcal)
	ぱぷりか どーなっ 【パプリカドーナツ】
	絹ごしとうふ
	ホットケーキミックス
	パプリカピューレ
	粉糖
	菜種白絞油
	1個（129kcal）
	(460/601/707kcal)



7月頃が旬の食べ物

ピーマン、とうもろこし、おくら、
きゅうり
えだまめ、トマト、
ゴーヤー



夏休みの生活で気をつけてほしいこと

◆朝昼晩、1日3食なるべく決まった時間に食べましょう。



◆ゆっくりよくかんで、食べましょう(できれば20回以上かみましよう。)



◆夜ごはんを食べた後、寝る前におやつを食べるのを控えましょう。



◆おやつは量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。



◆ジュースなど甘い飲みものではなく、麦茶やお水を飲むようにしましょう。