

令和7年 7月 学校給食予定献立表

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	中学校
1(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き くきわかめのサラダ はるさめスープ	牛乳 とりにく くきわかめ シーチキン やきぶた	米 ドレッシング(ごま) はるさめ	きゅうり あかピーマン コーン エリンギ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	757 29.2
2(水)	ごはん 牛乳 メンチカツ じゃこピーマン 豚汁	牛乳 メンチカツ どうふ ちりめんじゃこ ぶたにく みそ	米 あぶら さとう こんにやく	あおピーマン えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ	797 31.4
3(木)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ おかかあえ いものこ汁 アセロラゼリー	牛乳 さわら みそ かつおぶし とりにく どうふ	米 さとう でんぷん さといも こんにやく アセロラゼリー	キャベツ にんじん なめこ たまねぎ こまつな ゆず	769 30.5
4(金)	背割パン 牛乳 ロングウインナー 切りほだいこんのソース炒め スーミータン ミルメーク(ココア)	牛乳 ロングウインナー たまご ぶたにく あおのり どうふ こんにやくかんてん	せわりコッペパン あぶら ミルメーク(ココア)	きりぼしだいこん たまねぎ もやし にんじん えのきたけ はねぎ コーン	732 30.2
7(月)	ごはん 牛乳 星のハンバーグ 天の川サラダ ほしほしスープ セタゼリー	牛乳 ★ハンバーグ こんにやくかんてん ベーコン ★かまぼこ	米 さとう でんぷん ドレッシング(イタリアン) こんにやく こめこマカロニ たなばたゼリー	きゅうり あかピーマン コーン たまねぎ にんじん オクラ エリンギ	782 24.0
8(火)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい もやしのナムル 夏野菜麻婆	牛乳 コーンしゅうまい しおこんぶ どうふ ぶたひきにく	米 ごま さとう ごまあぶら でんぷん	チンゲンサイ もやし たまねぎ トマト なす きピーマン にんにく しょうが	836 32.1
9(水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごまねーずサラダ もずくのすまし汁	牛乳 ぶたにく もずく どうふ ひまわりかまぼこ	米 あぶら さとう ごま でんぷん マヨネーズ	たまねぎ いんげんまめ はねぎ しょうが りんご キャベツ コーン きゅうり にんじん えのきたけ	732 25.7
10(木)	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 スマイルポテト かぼちゃのみそ汁 冷凍パイン	牛乳 ひきわりなっとう とりひきにく うすあげ わかめ みそ	米 ごまあぶら さとう スマイルポテト	しょうが にんにく はねぎ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん パイン	802 28.6
11(金)	米粉パン 牛乳 たららのコンソメタツタ キャベツとソーセージのソテー ミネストちゃんこ鍋	牛乳 たららのコンソメタツタ ウインナー とりにくだんご	こめこパン あぶら オリーブオイル	コーン キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ いら ほうれんそう しろねぎ トマト	742 38.6
14(月)	ごはん ジョア(ストロベリー) いわしのトマト煮 えだまめ かぼちゃのそぼろ煮	ジョア(ストロベリー) いわしのトマトに ぶたひきにく あつあげ	米 こんにやく さとう あぶら	えだまめ かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげんまめ	804 32.4
15(火)	ごはん 牛乳 チキンなんばん タルタルソース 小魚とひじきのサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ ひじき にくだんご どうふ	米 あぶら さとう ごまあぶら でんぷん タルタルソース	キャベツ にんじん とうがん たまねぎ しめじ はねぎ	813 30.8
16(水)	ごはん 牛乳 葛城夏野菜カレー チキンナゲット フルーツポンチ	牛乳 ぶたひきにく チキンナゲット	米 あぶら カレールウ カクテルゼリー	ズッキーニ なす たまねぎ にんじん トマト ナタデココ みかん パイン もも	857 26.1

～今月の地場産物～  
\*奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています\*  
米・パン・こんにやく・こめこマカロニ・オクラ・きゅうり・ズッキーニ・なす・さといも・なめこ  
鶏肉だんご・かぼちゃ・白ねぎ・こまつな・たまねぎ・チンゲン菜・葉ねぎ・トマト・ほうれん草

★栄養価の表示★  
上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)  
※ただし米を110gとする

7月平均  
785  
30.0

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう?  
う?これから給食にたくさん登場してきますよ!

1 ヒント: 元気が出てきそうな真っ赤な実をつけるよ。  
2 ヒント: みそをつけ、そのまま生で食べてもおいしい野菜だよ。  
3 ヒント: 冬によく食べられるけど、実がなるのは夏なんだよ。  
4 ヒント: 英語では「レディフィンガー」(レディの指)ともよばれるよ。  
5 ヒント: 緑色のものを食べるけど、熟すとじつは真っ赤になるよ。  
6 ヒント: 葉や実ではなく、土の中で大きくなった根を食べるよ。  
7 ヒント: これは雌花。ひげの本数と中の実の数は同じだよ。  
8 ヒント: 花と同じ紫色をした実がなるよ。

なぞ解きチャレンジ【解答・解説編】は給食だよりに載っています!  
答えがわかったら給食だよりをチェックしてみてくださいね👀👉

暑い時期は「食中毒」に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

<b>調理のポイント</b>	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
<b>詰めるときのポイント</b>	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
<b>保存のポイント</b>	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤、保冷バッグを利用する		