

令和7年 7月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

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	小学校
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	624 26.1
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 とうふ 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	668 27.5
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 とうふ	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	638 27.1
4(金)	せわり 背割パン 牛乳 ロングウインナー きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め スーミータン	牛乳 ロングウインナー たまご ぶたにく あおのり とうふ こんにやくかんてん	せわりコッペパン あぶら	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	579 25.4
7(月)	ごはん 牛乳 星のハンバーグ あま かわ 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 きとう 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	647 21.3
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 とうふ 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	646 25.7
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 とうふ 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	577 21.1
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	649 23.5
11(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 た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	596 31.2
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	646 27.3
15(火)	ごはん 牛乳 チキンなんばん タルタルソース こさかな 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 とうふ	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	621 24.8
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	660 20.7

～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)

7月平均

629

25.1

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を食べて、腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などの症状が起ることです。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。

★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?これから給食にたくさん登場してきますよ!



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ね👀💡

お弁当作りの食中毒防止対策

