

令和7年7月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	びびんぱ ぎゅうにゅう わかめスープ おうとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく わかめ	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう たけのこ たまねぎ しいたけ あおねぎ おうとう	633 (742)	24.1 (28.3)
2	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき オニオンスープ ほうれんそうとソーセージのいためもの	ぎゅうにゅう さけ ソーセージ ベーコン	パン マヨネーズ あぶら くろざとう	レモン ほうれんそう きゃべつ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム	631 (769)	28.3 (32.2)
3	木	たこめし ぎゅうにゅう とりとぶたのメンチカツ やさいのすだちすあえ えのきのすましじる	ぎゅうにゅう たこ わかめ あぶらあげ とうふ とりにく かまぼこ ぶたにく	ごはん さとう でんぷん こめこ あぶら	ごぼう きゃべつ きゅうり にんじん すだち えのきだけ あおねぎ たまねぎ しょうが にんにく	672 (765)	30.0 (33.6)
4	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき だいずのごもくに とうがんとみそしる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう さわら だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ とうがん たまねぎ あおねぎ	632 (818)	31.9 (39.1)
7	月	バターロール(小3～6年生中) ぎゅうにゅう チャンポンやき ささみカツ やさいのピーナッツあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり とりにく	バターロール あぶら こめこ やきそばめん うどん ピーナッツ さとう じゃがいも でんぷん ゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ ほうれんそう	657 (753)	26.4 (31.6)
8	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのてりやき たまねぎのみそしる こうやどうふのたまごとし	ぎゅうにゅう いわし わかめ こうやどうふ ちくわ みそ たまご とうふ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく えだまめ あおねぎ	637 (744)	31.2 (35.5)
9	水	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき やさいスープ じゃがいもとズッキーニのソテー マーマレード	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	パン ごま さとう じゃがいも オリーブゆ マーマレード	たまねぎ にんじん ズッキーニ きゃべつ セロリー	633 (749)	26.8 (30.6)
10	木	うめちりごはん ぎゅうにゅう あじのゆうあんやき ひじききんぴら にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ しらす	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	うめ ゆず ひろしまな きょうな だいこんぼ ごぼう にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	638 (746)	32.9 (36.9)
11	金	なつやさいかレー ぎゅうにゅう コーンサラダ ドレッシング れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ トマト にんにく みかん きゃべつ きゅうり とうもろこし	676 (779)	20.8 (23.6)
14	月	こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース やさいいため チキンパスタスープ シューアイス	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ シューアイス	もやし きゃべつ にんじん たまねぎ セロリー	659 (743)	28.8 (31.1)
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さばののりふうみやき チンジャオロース かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あおのり ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら	ピーマン たけのこ にんじん かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	642 (741)	30.0 (33.0)
16	水	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ ささみときゃべつのサラダ たまごとチンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりささみ たまご とうふ ぶたにく	パン さとう でんぷん	きゃべつ にんじん ゆず たまねぎ チンゲンさい	638 (779)	30.2 (35.8)
17	木	ごはん のむヨーグルト コリアンチキン とうふとにらのスープ もやしのかつおあえ	のむヨーグルト とりにく みそ かつおぶし とうふ ぶたにく かまぼこ	ごはん こむぎこ さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら しいたけ	639 (765)	25.5 (30.7)

(神河町産の食材には_____を入れています。)

☆暑い夏を元気に過ごすポイント☆

①早寝・早起きをして 3食きちんと食べる



早寝・早起きを心がけて
1日3食、栄養バランスを
考えてしっかり食べましょう。

②こまめに水分をとる



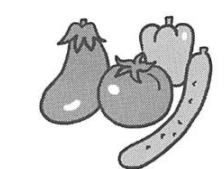
のどがかわく前に
こまめに水かお茶で
水分補給をしましょう。

③冷たいものをとりすぎない



冷たいもののとりすぎには
気をつけましょう。
また、おやつは時間と量を
決めて食べましょう。
夏休みも牛乳・乳製品を
取るようにしましょう。

④野菜は毎日しっかり食べる



毎食野菜を食べるように
しましょう。また、夏野菜は
体の余分な熱を冷まして
くれるので、しっかり食べて
体の中から涼しく過ごしましょう。

作ってみよう！給食の献立♪

☆豚肉と大豆の甘酢あん☆ 4人分

《材料》		《分量》
A	豚肉もも肉(角切り)	100g
	おろし生姜	1g
	料理酒	小さじ1/2
	うすくちしょうゆ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1と1/2
	揚げ油	適量
	蒸し大豆	80g
	玉ねぎ	1/2玉
	人参	1/3本
	パイナップル	40g
B	片栗粉	小さじ1
	油	小さじ1
	砂糖	大さじ2
	うすくちしょうゆ	小さじ2
	ケチャップ	大さじ3
	酢	大さじ1

《作り方》

- ① 豚肉にAで下味をして片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 玉ねぎは角切り、人参はいちょう切り、パイナップルは一口大に切る。片栗粉は水で溶いておく。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、大豆を加えてさらに炒め、パイナップルを入れてBの調味料で味付けをする。
- ⑤ ①の豚肉をいれてからめ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



今月の平均

645
(761)

28.2
(32.5)

☆今月の献立より

7日(月)・・・七夕献立
七夕にちなんで「七夕ゼリー」を
つけています。
11日(金)・・・食育の日献立
今月のテーマは「夏を元気に
過ごす献立」です。

2学期の給食開始は
9月2日(火)
の予定です。



☆お知らせ

神河町ホームページの
給食センターのコーナーに
給食献立の写真を掲載しています！
お子さんやお孫さんがどんな給食を
食べているか、ご覧ください。



給食ページはこちらから