



給食だより 7月



令和7年 7月
芳野小中学校

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小	中
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そつ	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1	火	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ きりぼしだいごんのあえもの のりのつくだに		ぎゅうにゅう		にんじん・にら たまねぎ・キムチ きりぼしだいごん キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	○	○
2	水	しよくパン ぎゅうにゅう かぼちやのクリームスープ コーンサラダ ナッツとだいずのりんかけ		ぎゅうにゅう	かぼちや	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら あぶら カシューナッツ・アーモンド	○	○
3	木	ハッスルドン ぎゅうにゅう ゆかりあえ とうがんのみそしる	ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・にら ゆかり にんじん	たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ とうがん・えのきたけ	こめ・こんにやく・さとう・でんぷん	あぶら	○	○
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみソース そうめんのあえもの わかめじる		ぎゅうにゅう	ねぎ おくら・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく もやし・コーン たまねぎ	こめ・むぎ こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	○	○
7	月	ひのくにパン ぎゅうにゅう ししやもフライ チキンのマヨサラダ カレースープ		ぎゅうにゅう	ししやも にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	パン パンこ マカロニ・じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	○	○
8	火	むぎごはん てりやきハンバーグ かきたまじる ごまずあえ		ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ もやし	こめ・むぎ さとう・でんぷん じゃがいも・でんぷん さとう	ごま・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	○	○
9	水	しよくパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ツナサラダ はちみつレモンゼリー		ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり・たまねぎ	パン スパゲッティ さとう レモンゼリー	あぶら あぶら	○	○
10	木	ごはん さばのソースに くきわかめのすのもの すましじる ぎゅうにゅう	さば	くきわかめ	にんじん にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ・えのきたけ	こめ さとう さとう	ごま	○	○
11	金	むぎごはん レバーとポテトのナッツあえ はるさめスープ てづくりひじきふりかけ ぎゅうにゅう	とりレバー ぶたにく・かまぼこ		ピーマン にんじん・ねぎ	たまねぎ キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが	こめ・むぎ でんぷん・じゃがいも・さとう はるさめ	あぶら・カシューナッツ ごまあぶら ごま・ごまあぶら	○	○
14	月	セルフドッグ(チリコンカン) ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツミックス	だいず・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ パイン・おうとう	パン・さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら あぶら	○	○
15	火	むぎごはん いわしのしょうがに うめあえ にらたまじる ぎゅうにゅう	いわし	しらすぼし	にんじん・にら	しょうが キャベツ・きゅうり・うめぼし たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ あぶら でんぷん	○	○	
16	水	しよくパン(げんりょう) ぎゅうにゅう ひるぜんやきそば レモンふうみのさっぱりサラダ マーシャルピンズ		ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・コーン・レモン	パン チャンボンめん・さとう さとう	ごま・あぶら あぶら マーシャルピンズ	○	○
17	木	なつやさいカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちや・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	こめ・じゃがいも	あぶら ごま・ごまあぶら	○	○

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

夏休みももうすぐです。暑くて温度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。



水分補給を忘れずに



1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

好ききらいなく、こまめな水分補給を心がける



のどがかわく前にこまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べてしっかり補給