



小学校 7 月分 学校給食献立表



令和7年度

鞍手町学校給食共同調理場

日 曜	こ ん だ て			主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
	主 食 等	半 乳	副 食					
1 火	ピタパン	○	チリコンカン ツナサラダ ムース	ぶたにく ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン	ピタパン なたねあぶら さとう ムース	523	★3日の牛丼に使われている牛肉は、「博多和牛」という福岡県のブランド牛です。脂と赤身のバランスがよく、甘みがあり、やわらかくジューシーなおいしさが特徴です。県産和牛のおいしさや和牛への興味・関心を持ってほしいという想いから、食育の一環で、株式会社エム・ケイ食品さんより無償でいただきました。この機会に県産品に興味を持ってもらえるとうれしいです。
2 水	ごはん	○	いわしのしょうがに こまつなのごまあえ さといものみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ いわし	にんじん しょうが こまつな もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ ごま さとう さといも	587	
3 木	むぎごはん	○	はかたわぎゅうどんのぐ れんこんのサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう かまぼこ ぎょにくソーセージ	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく ごぼう えだまめ れんこん きゅうり コーン	こめ むぎ なたねあぶら さとう マヨネーズ	628	
4 金	しよくパン くろまめきなこクリーム	○	メンチカツ アーモンドサラダ ミネストローネ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんじん キャベツ パプリカ きゅうり トマト パセリ たまねぎ	しよくパン パンこ なたねあぶら くろまめきなこクリーム アーモンド さとう じゃがいも	612	
7 月	たなばたこんだて ごはん	○	ちらしずしのぐ はるさめじる たなばたゼリー	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ わかめ とうふ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ ねぎ えのきたけ	こめ なたねあぶら さとう はるさめ パインゼリー	580	★7月7日は七夕です。1年に1度だけ、ひこぼしとおりひめが出会うことができる日です。5日の給食は、天の川の星をイメージして、星形の食べ物が登場します。さがしてみましよう！
8 火	しよくパン いちごジャム	○	スパゲティペスカトーレ コールスローサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう あさり えび いか	トマト なす たまねぎ にんじん にんにく キャベツ バジル きゅうり コーン	しよくパン なたねあぶら いちごジャム オリーブゆ スパゲティ マヨネーズ	571	
9 水	みやざきけんの りょうり ごはん	○	チキンなんばん/しよくタルタルソース きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう てんぷら みそ あぶらあげ	にんじん しょうが だいこん いんげん しいたけ たまねぎ こまつな えのきたけ	こめ なたねあぶら こむぎこ ノンエッグタルタルソース さとう	644	
10 木	ごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがいため ごもくスープ なっとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なっとう	パプリカ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	こめ ごまあぶら さとう	623	
11 金	ミルクしよくパン	○	ハンバーグのきのこソース ほうれんそうのソテー オニオンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	トマト たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん パセリ コーン	ミルクパン バター さとう なたねあぶら	539	★9日は宮崎県の料理です。宮崎と言ったらチキン南蛮は有名ですね。切干大根は、宮崎県の特産品です。また、魚うどん(ぎょうどん)は宮崎県日南市周辺の郷土料理で、魚のすり身で作られた「魚うどん」というめんが入っています。
14 月	ごはん	○	ジャージャンどうふ ちゅうかあえ	あつあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ぎょにくソーセージ	にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ トマト きゅうり キャベツ もやし	こめ なたねあぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	596	
15 火	せかいのりょうり スペイン しよくパン ソフトチーズ	○	トルティージャ スペインふうキャロットサラダ ソパ・デ・アホ	たまご ぎゅうにゅう とりにく ツナ	トマト にんにく たまねぎ パセリ ほうれんそう マッシュルーム にんじん コーン	しよくパン オリーブゆ じゃがいも なたねあぶら さとう	525	
16 水	むぎごはん	○	なつやさいかレー フルーツ&ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ トマト えだまめ パイン おうとう	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも みかんゼリー	633	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
★7月の鞍手町の地場産物は「きゅうり、ピーマン」を予定しています。



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏バテを防ぐには、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日かかさず食べましょう。夏休みも元気に過ごしてくださいね☆

朝ごはんをしっかり食べると…

のう えいよう
脳に栄養がいき、
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる。

からだ あたた
体が温まり、
げんき かつどう
元気に活動できる。

こころ み
心が満たされ、
きお やる気が起きる。



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも…



だる～
体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。



いろいろな



食欲不振がわるい。
食欲がわかない。



夏バテを防ぐ・治すためには…



バランスよく食べる。



とり過ぎ
冷たい物を取り過ぎない。



水分補給をこまめに
する。



28℃
冷房の設定温度に
気をつける。