



令和7年 7月 給食予定献立表 (11回)



静岡大学教育学部附属浜松小中学校

静岡県立沼津高等学校附属小学校													
日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3・4年)	中学校
				乳製品	卵	小麦	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他		
1	火		パン	*	*					パン		621 25.9 30.4 2.3	781 31.9 37.1 3.0
			チョコレートクリーム	*				ココア にゅうせいひん		さとう 油			
			ポークストロガノフ	*	*			ぶたにく サワークリーム ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	こむぎこ オリーブオイル	やさいバイヨン 塩 こしょう 白ワイン		
			こぶきいも						パセリ	じゃがいも	塩 こしょう		
2	水		お弁当の日										
3	木		ごはん							ごはん		583 25.6 19.4 2.7	739 31.5 23.1 3.5
			タンドリーチキン					とりにく	にんにく しょうが	はちみつ	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ トマトチャップ		
			いためビーフン					ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	油 ビーフン	酒 塩 しょうゆ オイスターソース		
			にらともやしのスープ						にんじん もやし にら きくらげ	ごま油	やさい' 13 塩 酒 しょうゆ		
4	金		ごはん							ごはん		590 24.3 19.0 1.9	723 28.0 19.7 2.2
			さんまのかぼすレモンに					さんま	かぼす レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
			キャベツのあおじそあえ						キャベツ きゅうり あおじそふりかけ		塩		
			げんまいだんごじる					とりにく はままつみそ	ごぼう しいたけ ねぎ	さといも げんまい	かつおだし		
7	月		ごはん							ごはん		580 20.0 16.4 2.7	737 24.2 18.8 3.1
			ちらしずし(ぐ)	*				油あげ きんしたまご	にんじん れんこん えだまめ	ごま さとう	みりん しょうゆ 酒		
			(あわせず)					たなばたこんだて		さとう	酢 塩		
			たなばたそうめんじる	*	*			ぶたにく らんばく(そうめん)	たけのこ にんじん とうがん オクラ	こむぎこ・でんぶん(そ うめん)	かつおだし 塩 しょうゆ みりん		
8	火		ごはん	*	*					ごはん		598 27.1 24.4 2.1	746 32.7 29.4 2.9
			ポークビーンズ					ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ しょうが にんにく セロリー パセリ	じゃがいも オリーブオイル	やさいバイヨン 塩 こしょう 赤ワイン		
			ほうれんそうのソテー					ハム	ほうれんそう	オリーブオイル	塩 こしょう		
9	水		お弁当の日										
10	木		ごはん							ごはん		562 23.4	713 28.2 20.6 2.6
			ゴーヤチャンプルー					ぶたにく とうふ	にがうり にんじん もやし にら しいたけ	油 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース		
			たまごクリームコーン のスープ	*				たまご	たまねぎ ねぎ クリームコーン	でんぶん	やさいバイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
			パインコンポート						パイナップル	さとう			
11	金		ごはん							ごはん		591 25.7 19.8 1.8	757 31.8 23.2 2.4
			にんじんしりしり	*				いりたまご ツナ	にんじん		かつおだし しょうゆ みりん		
			むしとうもろこし						とうもろこし				
			つくねのちゃんこスープ	*				油あげ とりにく・ だいず(つくね)	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが こまつな	ごま油 でんぶん・パンこ(つく ね)	チキンスープ しょうゆ 塩 オイスターソース		

7月7日(月)は、行事食の七夕献立です。七夕には、そうめんを食べて無病息災を願う風習があります。もともとは索餅(さくべい)という縄のような形をした食べ物だったそうですが、時代を経てそうめんへと変化していったそうです。給食では七夕そうめん汁をいただきます。



日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (4年)	中学校
				乳製品	卵	小麦	そば・かに	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他	14年 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)	15年 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)
14月	火	☞	ごはん							ごはん		606 19.9 21.9 2.2	760 23.9 25.6 2.8
			なすチキンカレー			*		とりにく	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース トマト	オリーブオイル 油 こむぎこ・油・さとう (リフトカレー)	やさしいイソ 塩 赤ワイン カレーこ・ホー キス(リフトカレー) カレーこ りソース		
			コールスローサラダ						キャベツ にんじん コーン	油・さとう(ドレッシング)	塩		
			ヨーグルトシャーベット	*				にゅうせいひん かんてん	こんにゃくいちも	さとう			
15月	火	☞	パン	*	*					パン		小学校 なし (3時間 下校)	772 31.1 27.8 4.3
			てづくりハムフライ			*		ハム		こむぎこ パンこ 油			
			サワーキャベツ						キャベツ		りんご酢 塩 こしょう		
			だいたいのトマトスープ					ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	オリーブオイル じゃがいも	やさしいブイヨ 赤ワイン 塩 こしょう		
16月	水		お弁当の日										
17月	木	☞	パン	*	*					パン		599 24.4 17.7 3.2	719 28.8 20.3 4.0
			ふじのみや やきそばサンド			*		ぶたにく かつおぶし	もやし キャベツ ピーマン しょうが	ちゅうかめん 油	塩 しょう 酒 やきそばソース		
			いわしのつみれじる					いわし・すけそうた ら・だいずたんぱく (いわしボール)	にんじん だいこん ねぎ	でんぶん・さとう (いわしボール)	かつおだし 塩 しょうゆ		
			メロンクリームソーダゼリー					とうにゅう だいず	メロンピューレー	さとう 油			
18月	金	☞	ごはん							ごはん		小学校 なし (3時間 下校)	769 30.5 17.5 2.8
			ビビンバ					ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく	ごま さとう 油 ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン		
			とうふとわかめのスープ					とうふ わかめ	たまねぎ	ごま油	やさしいブイヨ 塩 しょうゆ		
			オレンジ						オレンジ				

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に*印がついています。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

夏野菜の特徴を覚えてみよう!

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

野菜はビタミンやミネラルを豊富に含み、健康な体づくりに欠かせない食べ物です。

7月の給食では、ゴーヤチャンプルー、なすチキンカレー、蒸しとうもろこしなど、夏野菜をおいしく味わえるメニューがたくさん登場します。楽しみにしててくださいね。

