



令和 7 年度 7 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、量くても食欲が出るように食材と味付けを工夫しました。

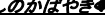
Bコース



今月の旬の食材：あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキニ さやいんげん とうがん

🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品			
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ		
(火)	1	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					544 kcal 25.3 g 21.2 g 2.4 g 68.6 g	とうがんはトロツとした食感が特徴です。くせがないので、和食にも洋食にも合います。
	- パン					★パン				
	② ホットドッグのぐ(フランクフルト)	フランクフルト								
	③ ホットドッグのぐ(やさしいソーテー)				★キャベツ コーン	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
	① ひきにくととうがんのスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ ★とうがん	でんぶん	こんごうけずりぶし しろワイン ブイオン しお こしょう しょうゆ			
	- ケチャップ						ケチャップ			
(水)	2	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					583 kcal 22.3 g 19.3 g 2.2 g 84.7 g	いわしは小骨が多い魚ですが、よくかんで食べるとカルシウムをとることができます。
	- ごはん					ごはん				
	③  いわしのかばやき 	いわしでんぶんつき				さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ		
	② キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ★きゅうり			しお		
	① じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		いりこ		
	-									
(木)	3	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					575 kcal 20.7 g 12.9 g 2.9 g 97.7 g	7月7日は七夕(たなばた)です。七夕汁には、星の形のものをに入れてみました。探してみてください。
	- すしめし					すしめし				
	②  さけとたまごのそぼろ 	さけ きんしたまご			えだまめ					
	③ こまつなともやしのいそあえ		のり	★こまつな	★もやし	さとう		しお しょうゆ		
	① たなばたじる	かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ	はるさめ	だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ			
	- たなばたゼリー					たなばたゼリー				
(金)	4	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					641 kcal 25.1 g 22.4 g 1.8 g 92.0 g	夏は暑さで食欲が落ちやすいので、香辛料を使ったつゆにしました。旬のかぼちゃのてんぷらと一緒にいただきます。
	- うどん					★うどん				
	① カレーなんばんつゆ	★ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★こまつな	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	さとう カレールー でんぶん	だしこんぶ カレーこ こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん			
	② かぼちゃのてんぷら			かぼちゃのてんぷら			だいずあぶら			
	③ オレンジ				オレンジ					
	-									
(月)	7	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					622 kcal 24.7 g 20.8 g 2.2 g 89.1 g	昨年度初登場し、好評だったガンボライスが再登場です。旬のオクラでとろみをつけています。
	- ごはん					ごはん				
	① ガンボライスのぐ	とりにく ウインナー		★きピーマン トマト オクラ	にんにく セロリ たまねぎ	こむぎこ さとう	オリーブオイル あぶら バター	しお こしょう ケチャップ チリパウダー カレーこ あかワイン ブイオン ウスターソース		
	③ チョップドサラダ				えだまめ ★きゅうり コーン		サウザンアイ ランドドレッシング	しお		
	-									
	-									
(火)	8	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					563 kcal 29.2 g 16.0 g 2.4 g 77.5 g	いつものマーボー豆腐に、旬のなすを入れました。なすには体を冷やしてくれる働きがあります。
	- ごはん					ごはん				
	① なすいりマーボーどうふ	★ぶたにく ★とうふ みそ			★なす たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ケイトンタン		
	③ ちゅうかあえ			にんじん	★もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	- あじつきごさかな		ごさかな							
	-									
(水)	9	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					561 kcal 29.8 g 20.5 g 2.4 g 68.8 g	ポークビーンズは、豚肉と大豆をケチャップ味で煮てあります。豚肉も大豆も成長期に必要な栄養がたっぷりなので、主菜になります。
	- パン					★パン				
	① ポークビーンズ	★ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	さとう	あぶら	しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン		
	③ コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスロー ドレッシング	しお		
	- チョコクリーム						チョコクリーム			
	-									
(木)	10	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					552 kcal 22.9 g 17.2 g 2.0 g 80.9 g	わかめごはんは人気があります。富士宮のおいしい食材と一口にいただきます。
	- わかめごはん					わかめごはん				
	③ あつやきたまご	★あつやきたまご								
	② わふうサラダ				★キャベツ ★きゅうり		わふうドレッシング	しお		
	① みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ		
	-									
(金)	11	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					605 kcal 22.5 g 24.9 g 1.8 g 75.1 g	今月のひじき煮は、しいたけと豚肉でうまみを出しています。挑戦してみてください。
	- ごはん					ごはん				
	②  さばのたつたあげ 	さばのたつたあげ					だいずあぶら			
	③ ひじきに	★ぶたにく	ひじき	さやいんげん にんじん	こんにゃく ししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	① かきたまじる	★たまご		にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん	だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお			
	-									
(月)	14	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					607 kcal 26.2 g 22.4 g 2.6 g 81.6 g	人気メニューのカップ焼きです。作り方は富士宮市のホームページにも載せているので、家でもつくってみてください。
	- パン					★パン				
	② ポテのチーズマヨネーズカップやき	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう		
	③ フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー				
	① とりにくとやさいのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しお こしょう ブイオン しょうゆ しろワイン		
	-									

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。



今月の旬の食材：あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキーニ さやいんげん とうがん

🍴 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 20.7 g 16.0 g 1.6 g 84.0 g	ゆで野菜は、塩もみしてあるので、ほんのり味がついていますが、物足りない人はソースをかけてみてください。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	★あじフライ	あじフライ				だいずあぶら				
	③	ゆでやさ			にんじん	★キャベツ		しお			
	①	あつあげとなすのみそ	あつあげ みそ		★はねぎ	★なす たまねぎ ぶなしめじ		いりこ			
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					567 kcal 28.4 g 15.6 g 2.4 g 83.0 g	香味野菜のしょうがやにんにく、にらや、辛味のあるトウバンジャンで食欲アップです。つるつとしたのどごしのもずくも一緒に味わってください。	
	-	むぎごはん					むぎごはん				
	②	スタミナどんのぐ	☆ぶたにく みそ		☆あかピーマン ☆ききピーマン にら	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ☆もやし	さとう でんぶん	あぶら ごま			しお こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン
	①	とうふともずくのスープ	とうふ	もずく	にんじん ☆チンゲンサイ			こんごうけずりぶし さけ がらスープ しお しょうゆ			
	17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
-		パン					☆パン				
②		とりにくのバジルフライ	とりにく		バジル	にんにく	こむぎこ パンこ でんぶん	だいずあぶら	しろワイン しお こしょう		
③		ベーコンとたまごのソテー	ベーコン		パセリ	たまねぎ コーン	ミックスビーンズ	あぶら	しお こしょう		
①		トマトいりやさスープ			にんじん ★こまつな トマト	たまねぎ エリンギ ★キャベツ		こんごうけずりぶし ブイヨン しょうゆ しお こしょう			
18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					604 kcal 23.4 g 15.6 g 2.4 g 97.0 g	夏が旬の野菜をたっぷり使ったカレーです。どれも夏野菜か、探してみてください。	
	-	むぎごはん					むぎごはん				
	①	なつやさカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく ★なす ★スズキーニ	じゃがいも カレールウ	あぶら			しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン					あおじそドレッシング しお
	22 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
-		ごはん					ごはん				
③		★しろみぎかなのみそマヨネーズチーズやせ	しろみぎかな(メルルーサ)のみそマヨネーズ	チーズ							
②		こまつなごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
①		とりにくいりこんさいじる	とりにく		にんじん ★はねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	あぶら	こんごうけずりぶし しお さけ みりん しょうゆ		

メニュー紹介

ガンボライス

ガンボとはオクラのことです。アメリカのルイジアナ州の伝統料理で、肉や野菜をベースとしたスープに、オクラでとろみをつけた料理です。夏にもおいしく食べられようにスパイシーな味付けにしました。カレーのようにごはんにかけて食べてみてください。



昨年度の感想より

「珍しい料理でみんな喜んでいました。旬のオクラも好評でした。」
「初めて食べましたが、とてもおいしかったです。」

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

