



れ い わ ね ん

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和7年

7月献立予定表

薩川内市立樋脇学校給食センター

【問い合わせ】 TEL 37-2950



日 (曜)	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品	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	調味料など	栄養価 上:小学校 下:中学校	加工食品の 原材料等			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
1 (火)	①  ごはん	② 牛乳	③ 夏野菜と肉団子のカレー	④ みかんサラダ	①こめ ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ぶたにく スキムミルク いんげんペースト ④わかめ	③かぼちゃ たまねぎ なす えだまめ にんにく りんご ④にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	③カレールウ カレーこ ワイン こしょう ソース ④しお す ブチドリッブ	645 805	21.8 25.7	※ 加工食品の主な材料及びアレルギー対応に 関係のあるものを掲載 しています。 ミートボール 香辛料 鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ パン粉 でん粉 酵母エキス 炭酸 Ca 食塩	
2 (水)	①  ミルクパン	② 牛乳	③ なすとベーコンのスパゲティ	④ ごぼうのメンチカツ	⑤ そえやさしいため	①ミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④キャノーラあぶら ⑤ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ごぼうのメンチカツ ⑤かまぼこ	③にんじん たまねぎ なす ピーマン えのきたけ しいたけ トマト にんにく ⑤にんじん キャベツ こまつな コーン	③しょうゆ ワイン コンソメ こしょう いちみつうがらし ⑤コンソメ しお こしょう	649 789	28.9 34.5	ごぼうのメンチカツ 鶏肉 ごぼう 発酵調味料 たまねぎ パン粉 砂糖 大豆たんぱく 菜種油 しょうゆ にんにく 食塩 鰾節エキス しょうが 青さ こしょう パン粉 米粉
3 (木)	①  藤本米ごはん	② 牛乳	③ 厚揚げの中華炒め	④ アーモンドサラダ	①ふじもとまい ③じゃがいも でんぷん いりごま ごまあぶら さとう サラダあぶら ④さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ うずらたまご むきえび ④だいず	③にんじん たまねぎ たけのこ こだいずもやし チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん ごぼう きゅうり えだまめ コーン	③しょうゆ こしょう す ちゅうかあじ さけ トウハンジャン ④しょうゆ ブチドリッブ	647 805	29.5 35.2	カクテルゼリー 糖類 りんご果汁 豆乳 ぶどう果汁 もも果汁 寒天 デキストリン ゲル化剤 酸味料 乳酸 Ca 食物繊維 香料 ビタミン C 着色料	
4 (金)	①  黒糖パン	② 牛乳	③ かぼちゃのスープ煮	④ カラフルポンチ	⑤ カルフィッシュ (中学校の)	①こくとうパン ③オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ウインナー ミートボール うずらたまご ⑤カルフィッシュ	③かぼちゃ だいこん たまねぎ えだまめ こだいずもやし しいたけ ④パイマン もも ナタデココ りんご カクテルゼリー	③しょうゆ しお コンソメ ワイン がらスープ	627 792	27.2 35.2	カルフィッシュ 片口いわし 砂糖 澱粉分解物 米粉 七タゼリー(三色ゼリー) 糖類 デキストリン 寒天 マヤールモン果汁 乳酸 Ca メロン果汁 ゲル化剤 豆乳加工食品 酸味料 加工濃粉 香料 着色料
7 (月)	①  ごはん	② 牛乳	③ 七夕流れ星スープ	④ ドライカレー	⑤ 七夕ゼリー	①こめ ③ビーフン ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③レッドキドニー かまぼこ レンズまめ ④ぎゅうにゅう とりにく だいず こなチーズ	③にんじん オクラ えのきたけ コーン ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ⑤七夕ゼリー	③とりがらスープ しょうゆ さけ しお ④カレールウ カレーこ ワイン ソース こしょう	669 820	26.9 31.5	カルフィッシュ 片口いわし 砂糖 澱粉分解物 米粉 七タゼリー(三色ゼリー) 糖類 デキストリン 寒天 マヤールモン果汁 乳酸 Ca メロン果汁 ゲル化剤 豆乳加工食品 酸味料 加工濃粉 香料 着色料
8 (火)	①  入来米ごはん	② 牛乳	③ 中華コーン卵スープ	④ 豚肉と野菜のキムチ炒め	①いりきまい ③はるさめ じゃがいも ごまあぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかふうつくね どうふ たまご ④ぶたにく こうや豆腐	③にんじん こまつな トマト コーン きくらげ ④はくさいキムチ にんじん ピーマン キャベツ しょうが たまねぎ にら にんにく	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ がらスープ ④しょうゆ さけ	616 770	26.9 32.3	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら でん粉 たまねぎ パン粉 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 オイスターソース 香辛料 にんにく 調味料	
9 (水)	①  ドッグパン	② 牛乳	③ サンラータンめん	④ セルフドッグの具 (ソーセージ、やさしいッテ、チーズ)	⑤ きになるやさしいジュース	①コッペパン ③ひらビーフン ごまあぶら サラダあぶら ④さとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ ④スライスチーズ ポークフランクソーセージ	③にんじん たまねぎ こまつな はねぎ もやし きくらげ しょうが ④キャベツ たまねぎ ⑤きになるやさしいジュース	③しょうゆ しお す ちゅうかあじ さけ パイタン こしょう トウハンジャン ④ケチャップ	677 775	28.4 33.1	きになる野菜ジュース アップル&キャロット チョコジャム ショートニング 水飴 砂糖 小麦粉 ココアケーキ 脱脂粉乳 食塩 炭酸 Ca 乳化剤 リン酸塩 増粘多糖類
10 (木)	①  カルシウムまいいり 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 夏野菜のさつま汁	④ シイラのオーロラ和え	⑤ そくせきづけ	①ふじもとまい カルシウムまい ③さいいも ④でんぷん さとう キャノーラあぶら ノンエッグマヨネーズ ⑤ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④シイラ	③こんにやく かぼちゃ だいこん はねぎ ごぼう しょうが ④えだまめ コーン しょうが ⑤にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③てんねんだし ④ケチャップ みりん ⑤ブチドリッブ そくせきづけのもと	615 768	28.9 34.5	あじわいプリン 糖類 豆乳加工食品 豆乳 デキストリン ゲル化剤 炭酸 Ca 着色料 乳化剤 香料 クエン酸鉄 Na
11 (金)	①  食パン	② 牛乳	③ ミネストローネ	④ 鶏肉とガシュナッツの炒め物	⑤ チョコジャム	①しよパン ③シュルマカロニ じゃがいも ④ガシュナッツ さとう でんぷん サラダあぶら ⑤チョコジャム	②ぎゅうにゅう ③ウインナー むきあさり だいず レッドキドニー ひよこめ ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリ にんにく ④にんじん あかピーマン ピーマン しいたけ しょうが	③しょうゆ しお がらスープ ④しょうゆ しお さけ ワイン こしょう	628 762	28.5 34.5	ダイゼリーあまおう 糖類 いちご果汁 酸味料 ゲル化剤 クエン酸鉄 香料 乳酸 Ca 着色料 ビタミン C
14 (月)	①  カルシウムまいいり 藤本米ごはん	② 牛乳	③ かいのこ汁	④ ゴーヤチャンプルー	⑤ あじわいプリン	①ふじもとまい カルシウムまい ④はるさめ いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③だいず どうふ こんぶ むぎみそ おからパウダー ④ぶたにく かつおぶし ベーコン あつあげ たまご ⑤あじわいプリン	③こんにやく かぼちゃ なす ふかねぎ ごぼう ④にがり にんじん もやし	③けずりぶし あわせだし ④しょうゆ しお みりん	643 791	24.0 28.2	いわしのしょうが煮 鰾 砂糖 しょうゆ 食塩 でん粉 本みりん しょうが
15 (火)	①  入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と冬瓜のごまみそ煮	④ 青のりいりこナッツ	⑤ みかんジュース	①いりきまい ③じゃがいも くるごとう すりごま サラダあぶら ④アーモンド ビーナツ みずあめ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ あかみそ ④いりこ あおのりこ	③こんにやく にんじん とうがん ごぼう いんげん しょうが ⑤みかんジュース	③しょうゆ みりん さけ あわせだし いちみつうがらし ④しょうゆ みりん	669 820	28.6 33.8	マーシャルジャム 食用油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 香料 炭酸 Ca 植物レシチン
16 (水)	①  つぶ 粒チーズパン	② 牛乳	③ かみかみデシチュー	④ フルーツのゼリー和え		①つぶチーズパン ③じゃがいも マーガリン さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご ミートボール だいず しろいんげんまめ きんとときまめ	③にんじん たまねぎ えだまめ にんにく パセリ マッシュルーム ④ダイゼリーあまおう りんご パイン もも デザートアロエ	③ケチャップ ワイン デミグラスソース ソース こしょう がらスープ	676 790	30.3 35.0	毎月19日前後に、 日本の伝統食である 和食献立を計画します。 今月は17日です。
17 (木)	①  藤本米ごはん	② 牛乳	③ もずくでかきたま汁	④ いわしの生煮煮	⑤ ごまいため	①ふじもとまい ③でんぷん ⑤はるさめ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ どうふ たまご もずく ④いわしのしょうがに ⑤だいず	③にんじん こまつな コーン しいたけ ⑤にんじん キャベツ もやし	③しょうゆ さけ てんねんだし ⑤しょうゆ	613 766	27.3 32.5	樋脇学校給食 センターHP
18 (金)	①  コッペパン	② 牛乳	③ しょうゆラーメン	④ ツナと野菜のマヨ炒め	⑤ マーシャルジャム	①コッペパン ③スパゲッティ ごまあぶら ④すりごま サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた ちくわ ④かつおフレーク たまご	③にんじん はねぎ にんにく きくらげ コーン こだいずもやし ④にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ とんとうスープ ④しょうゆ	633 804	26.8 32.4	



一学期が残りわずか、楽しい夏休みに向けてしめくくりの時期です。しかし、本格的な夏が始まり、気温が高い日が続くようになるので体調管理が難しくなってきます。体が暑さに慣れていないため、特に『熱中症』が心配です。体調が悪い人はもちろん、健康に自信がある人でも、睡眠不足や朝食抜きで『熱中症』をおこしやすくなります。こまめに水分補給をすること、栄養を考えた食事を一日三回しっかりとること、規則正しい生活をするので、『熱中症』や『夏バテ』を予防しましょう。



お知らせ 給食センターの統合の都合で、令和6年4月から、樋脇学校給食センターから給食を届けていましたが、9月から入来学校給食センターから届けることとなります。ごはんの日は、週3回(月・水・金曜)、パンの日は週2回(火・木曜)の予定です。

7月7日は、「七夕」です！

七夕は、中国の古い伝説から生まれた行事です。昔、機織りがじょうずな織姫と牛飼いの彦星が結婚しました。ところが、ふたりは仲がよすぎて遊んでばかりで、仕事をなまけるようになりました。それを見た天の帝王は怒ってふたりを天の川の兩岸に離ればなれにして、「一年に一度だけ七夕の夜に天の川の川をわたって会うこと」を許すことにしました。ただし、雨が降ると川を渡れなくなり、会えないそうです。七夕の夜、晴れたらいいですね。夜空をながめてみましょう。給食では、七夕メニューとして、ビーフンの天の川に、星形のにんじんとオクラが入ったスープと、七夕ゼリーを計画しました。



