

がっこうきゅうしゅくはいぜんひょう
学校給食配膳表 小学校

令和7年7月分

じょうしゅくたいおうこんだて
★除去食対応献立

	7月1日（火） ぶりのてり焼き なば 菜っ葉あえ 牛乳 ごはん ごもいた 五目炒め	7月2日（水） おひたし 牛乳 ハニーピーナッツ ごはん に うま煮	7月3日（木） あ 揚げぎょうざ 牛乳 ごはん キムチ丼	7月4日（金） わふう 和風ハンバーグ ミニトマト 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁
7月7日（月） ホキフライ ブロックリー マヨネーズ 牛乳 たなばた セタゼリー ごはん じま たなばた汁	7月8日（火） とりしゅうまい 牛乳 ごはん はっほうさい 八宝菜	7月9日（水）★たまご ドライカレー 牛乳 ごはん ★コンソメスープ	7月10日（木） やさい 野菜サラダ ごまドレッシング 牛乳 ごはん あつあ 厚揚げのそぼろ煮	7月11日（金） ゆかりづけ 牛乳 ごはん にく 肉だんごの酢豚風
7月14日（月） 小さいのフライ 牛乳 ごはん ぶたにく 豚肉とこんにゃくの みそ煮	7月15日（火）★たまご きゅうりとわかめの すもの酢の物 牛乳 ごはん こうやどうふ ★高野豆腐の たまご 卵とじ	7月16日（水） にく とり肉のからあげ 牛乳 ごはん ふりかけ みそ汁	7月17日（木） フルーツカクテル 牛乳 ごはん なつやさい 夏野菜入りカレー	7月18日（金） ほうれん草オムレツ 牛乳 ごはん しよく 食パン メープルジャム や 焼きそば

ざら
パン皿

ちゅうわん
中碗

しょうわん
小碗

ねっちゅうしやう ねっちゅうしやう ねっちゅうしやう
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

すいぶん ほきゅう
水分補給のポイント

のどが渇いたと
感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



この時期に気をつけなければならないのが熱中症です。
ひごらから体調を整えて、こまめな水分補給を心がけることが大切です。
1日3食の食事にも水分は含まれています。
1日のスタートである朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

日	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
1人1日 kcal	640	624	607	645	646	602	607	596	604	646	588	675	641	683
たんぱく質 g	27.2	23.8	19.2	23.7	21.9	26.4	25.3	21.2	19.8	25.2	26.3	26.1	20.7	27.3

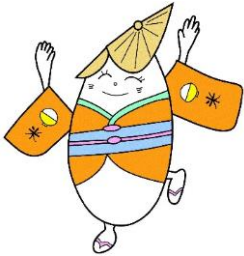
中学年の栄養価です

学校給食配膳表 中学校

令和7年7月分



夏本番です。暑い日が続き「夏バテ」になると、食欲が減ったり、疲れやすくなったりします。いつも以上に栄養バランスのよい食事をとることや、こまめな水分補給をすることを心がけましょう。



★除去食対応献立

パン皿

大碗

中碗



まいたろう
米太郎

まいこ
米子

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)
	おひたし ヨーグルト ごはん、豚肉とこんにゃくのみそ煮	いんげんとコーンのごまじょうゆ ごはん、肉団子の酢豚風	とりしゅうまい ミニフィッシュ ごはん、キムチ丼	ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん、ふしめんミネストローネ
	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)★うずら卵	7月10日(木)
	俵型ミンチカツ ブロッコリー マヨネーズ セタゼリー ごはん、たなばた汁	ぶりのてり焼き ミニトマト ごはん、じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	きゅうりのかおりづけ ハニーピーナツ ★ウインナーのチリソース煮 ごはん	揚げぎょうざ ごはん、野菜いため
	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)★卵	7月17日(木)
	鮭の野菜カツ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん、大豆入りきんぴらごぼう	フルーツカクテル ごはん、夏野菜入りカレー	すだち酢あえ ミックスナッツ ごはん、★親子丼	とり肉のかおりあげ ごはん、かぼちゃのみそ汁
	7月18日(金)			
	ホウレン草 オムレツ パン、りんごジャム、焼きそば			

日	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
1日計* kcal	762	781	756	809	790	835	790	778	816	832	788	750	838	871
たんぱく質 g	31.1	24.2	27.7	27.7	23.7	34.8	28.1	27.3	27.9	27.2	25.1	28.9	32.1	34.5