



令和7年7月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

| 日 (曜) | こ ん だ て | お も な ざ い り よ う | | | 家庭で とりたい食品 | えいようか | |
|-----------|--|---------------------------------------|--|--|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| | | 赤 おもに体をつくる | 緑 おもに体の調子をととのえる | 黄 おもにエネルギーになる | | 小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g | 中 エネルギー kcal たんぱく質 g |
| 1 (火) | むぎ 麦ごはん いわしの梅煮・おじゃがもち汁 <野菜メニューコンクール給食賞> 野菜たっぷりみそ炒め | いわしのうめにとりにく ぶたにく・みそ | こまつな・たまねぎ にんじん・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・えのきたけ しめじ・ねぎ・きりぼしだいこん れんこん・ごぼう | こめ・おぎ おじゃがもち ごま・あぶら・さとう | にゆうせいひん | 620 25.8 | 751 30.8 |
| 2 (水) | パン シチリア風ポーク ラビオリスープ | ぶたにく ベーコン | たまねぎ・にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん セロリー・いんげん | パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら ラビオリ・じゃがいも オリーブあぶら | くだもの | 635 26.9 | 764 31.9 |
| 3 (木) | むぎ 麦ごはん <タイ料理> ガパオライスの具 目玉焼き・クイッティオスープ | とりにく めだまやき・ぶたにく | にんにく・にんじん・たまねぎ ピーマン・ズッキーニ・パプリカ チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・もやし | こめ・おぎ さとう・ごまあぶら クイッティオ | まめせいひん | 617 24.9 | 724 27.6 |
| 4 (金) | むぎ 麦ごはん 夏野菜のカレー フルーツミックス | ぶたにく | かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・なす トマト・グリーンピース・にんにく・しょうが みかん・パイン・もも | こめ・おぎ じゃがいも・あぶら シャインマスカットゼリー はちみつレモンゼリー | さかな | 650 18.2 | 771 20.6 |
| 7 (月) | むぎ 横割り丸パン うす味バーガーパーティ・ツナマヨサラダ ABCスープ | バーガーパーティ まぐろあぶらづけ ベーコン ひよこめ | こまつな・キャベツ にんじん とうもろこし・キャベツ にんじん・しめじ・パセリ | パン(こむぎこ・こめこ) マヨネーズ マカロニ・じゃがいも | かいそう | 677 28.8 | 793 32.7 |
| 8 (火) | わかめごはん <七夕献立> 星のコロッケ 枝豆の塩ゆで 七夕汁 | わかめ とりにく・あぶらあげ とうふ・なると | えだまめ にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ | こめ コロッケ・あぶら ビーフン | しゅじつ 種実(ごま アーモンドなど) | 687 21.1 | 785 23.9 |
| 9 (水) | 小パン やしそば 海藻サラダ | ぶたにく・いか えび・ちくわ かいそう まぐろあぶらづけ | もやし・にんじん たまねぎ・キャベツ・ピーマン キャベツ・きゅうり とうもろこし | パン(こむぎこ・こめこ) やしそばめん・あぶら ドレッシング | きのこるい | 609 26.5 | 750 32.0 |
| 10 (木) | むぎ 麦ごはん <かっぱ!と食べよう山口の日> 鶏となすのみぞれ煮 納豆・みそ汁 | とりにく なっとう・とうふ あぶらあげ・みそ | なす・だいこん たまねぎ・ねぎ | こめ・おぎ・あぶら・さとう じゃがいも | さかな | 645 24.7 | 760 28.1 |
| 11 (金) | むぎ 麦ごはん 冬瓜とじゃが芋の煮物 ちくわの磯辺揚げ・オクラのごま和え | ぶたにく・なまあげ ちくわのいそべあげ | とうがん・にんじん こまつな・しょうが オクラ・にんじん キャベツ・ほうれんそう | こめ・おぎ・じゃがいも こんにやく・あぶら・さとう あぶら・さとう・ごま | くだもの | 670 22.2 | 777 25.1 |
| 14 (月) | むぎ 背割りパン ツナのカレーソテー キャロットスープ | まぐろあぶらづけ だいず とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ・にんじん とうもろこし にんじん・たまねぎ・パセリ | パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・さとう じゃがいも・あぶら | きのこるい | 688 26.3 | 829 31.5 |
| 15 (火) | むぎ 麦ごはん マヨネーズ風味の豚肉の生姜焼き 具だくさんみそ汁・キウイフルーツ | ぶたにく みそ | たまねぎ・しょうが もやし・にんじん・ピーマン にんじん・ごぼう・だいこん たまねぎ・ねぎ・キウイフルーツ | こめ・おぎ・あぶら マヨネーズ・でんぶん さつまいも | にゆうせいひん | 612 21.3 | 719 24.4 |
| 16 (水) | 小パン なすとひき肉のスパゲッティ アーモンドサラダ・(中)とうもろこし | ぶたにく | なす・たまねぎ・にんにく にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり にんじん・(中)とうもろこし | パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド あぶら・さとう | まめせいひん | 601 24.2 | 772 30.4 |
| 17 (木) | むぎ 麦ごはん 甘辛肉そぼろ丼の具 つみれ汁 | ぶたにく つみれ・とうふ | にんじん・たまねぎ・にら・もやし しょうが・にんにく・りんご たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ | こめ・おぎ ごまあぶら・さとう | いも | 590 21.7 | 725 27.3 |
| 18 (金) | むぎ 麦ごはん <中華料理> シュンユイ 中華コーン卵スープ・パインゼリー | たら ベーコン・たまご | しょうが・にんにく・ねぎ とうもろこし・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・パセリ | こめ・おぎ・でんぶん あぶら・さとう ごまあぶら・でんぶん パインゼリー | かいそう | 681 24.0 | 799 27.5 |

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう

野菜メニューコンクール給食賞 受賞作品

7月1日の給食の「野菜たっぷりみそ炒め」は、昨年度の野菜メニューコンクールで「給食賞」を受賞した富田中学校1年生 福田ひよりさんの料理です。かみごたえのある野菜をたくさん使い、食べやすいようにみそで味を調えた料理です。野菜メニューコンクールは今年も小学校6年生を対象に実施されるので、チャレンジしてみてください。

★夏休みを元気に過ごすためのポイント★

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝早起きをしよう

生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

冷たい物のとりすぎに気をつけよう

冷たい物ばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

●学校給食費(7月)の納入期限は7月31日(木)、学校給食費(8月)の納付期限は9月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。