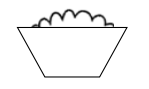
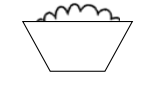
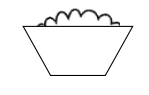
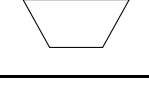
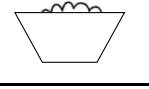
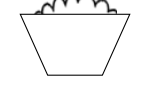
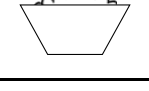
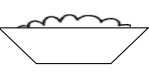




令和7年7月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品	
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小	中		
						エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g		
1 火	パン 	じゃがいものケチャップ煮 ツナと海そうのサラダ	 	とりにく・ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ・かいそう	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・とうもろこし・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・じゃがいも さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	634 27.1	770 32.5	くだもの
2 水	麦ごはん 	れんこん入りユーリンチー 豆腐のピリ辛スープ	 	とりにく とうふ・ぶたにく・あぶらあげ みそ	れんこん・しろねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・はくさいキムチ・もやし ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・ごまあぶら・あぶら さとう はるさめ・ごまあぶら	629 26.8	793 32.8	
3 木	小パン 	なすとひき肉のスパゲッティ ほうれんそうオムレツ のむヨーグルト	 	ぶたにく・だいず たまご・のむヨーグルト	なす・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・さとう オリーブあぶら あぶら・でんぷん	654 28.8	838 35.6	やさい
4 金	麦ごはん 	鶏肉のさっぱり炒め 冬瓜汁 日向夏ゼリー	 	とりにく ベーコン・とうふ・あぶらあげ	キャベツ・えだまめ・にんじん とうがん・こまつな・にんじん・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま・でんぷん ひゅうがなつゼリー	635 25.9	792 31.5	
7 月	赤しそ麦ごはん 	星のコロッケ 枝豆サラダ 七夕汁 《七夕献立》	 	とりにく・ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・あかしそ・えだまめ・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・オクラ	こめ・むぎ・じゃがいも・パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう・あぶら ビーフン	640 25.5	837 31.5	種実 (ごま、アーモンドなど)
8 火	パン 	チリビーンズ コーンポタージュ	 	ぶたにく・だいず ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・オリーブあぶら でんぷん じゃがいも	638 26.7	773 31.9	
9 水	麦ごはん(減量) 	ちゃんぽん 《長崎県の料理》 小いわしのレモンソースがけ	 	ぶたにく・ひらてん いわし	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ねぎ しょうが・レモン	こめ・むぎ・ちゅうかめん・ごまあぶら・ごま こめこ・でんぷん・あぶら・さとう	610 24.4	755 29.3	まめ
10 木	ナン 	キーマカレー 《インドの料理》 キャベツとごぼうのマヨサラダ 小魚アーモンド	 	ぶたにく・だいず かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・トマト キャベツ・ごぼう・たまねぎ・にんじん とうもろこし	ナン・じゃがいも・あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう・アーモンド	576 24.5	717 30.0	
11 金	麦ごはん 	生揚げの中華煮 《地場産給食の日》 もやしのナムル 	 	なまあげ・ぶたにく チキンハム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎ きくらげ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぷん・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	597 26.1	758 31.7	かいそう
14 月	麦ごはん 	いわしのおかか煮 だいこん2しゅるい よくかむサラダ 春雨汁 6年度野菜メニューコンクール給食賞	 	いわし・かつおぶし・ひじき とうふ・かまぼこ・あぶらあげ わかめ	だいこん・きりぼしだいこん・うめ もやし・にんじん・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごま・ごまあぶら はるさめ	608 25.7	774 30.3	
15 火	パン 	メンチカツ ひじきとハムのサラダ 野菜スープ	 	ぶたにく・ひじき まぐろあぶらづけ ベーコン	たまねぎ・えだまめ・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ・パンこ・ごま でんぷん・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも	641 24.6	743 28.3	くだもの
16 水	麦ごはん 	なす入りマーボー豆腐 ピーマンとしらたきのじゃこ炒め	 	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ ベーコン・しらすばし	なす・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ にんにく ピーマン・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら こんにやく・ごま・ごまあぶら・さとう	583 25.8	735 31.3	
17 木	パン 	フランクフルトのトマト煮 マカロニスープ (中学)チーズ	 	チキンフランク ベーコン・(中学)チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・とうもろこし・トマト キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・オリーブあぶら・さとう マカロニ・じゃがいも	602 23.7	774 30.6	種実 (ごま、アーモンドなど)
18 金	麦ごはん 	ハヤシライス フルーツミックス	 	ぶたにく もも・みかん・パインアップル	たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく マス	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら マス	644 19.7	816 23.3	

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

7月7日は七夕献立です。

7月7日は七夕です。七夕には、天の川や系に見立ててそうめんが食べられます。
大量に作る給食では、そうめんを汁の中に入れておくと、汁気を吸ってのびてしまい、
おいさが半減してしまいます。そこで、そうめんの代わりに、
お米から作られたビーフンを使って「七夕汁」を作ります。
また、切り口が星の形をしたオクラも入っています。



夏野菜を食べよう！

暑くなると、そうめんなど、口当たりのよいものを食べたいと思いますが、冷たいものばかり
食べていると胃腸の調子を悪くなり、栄養が偏って夏バテしやすくなります。
夏野菜には、暑さで疲れた体を元気にしたり、体を冷やし、夏バテを防ぐはたらきがあると
いわれています。

みなさんは、夏の野菜にどんなものがあるか知っていますか？
7月の給食に夏野菜が使われているので、しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

夏 野 菜



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

熱中症を予防するために、汗をかけた分はしっかり水分を補給しましょう。のどが
かわいている時は、すでに水分が不足していると言われます。水分は、のどがかわ
く前に少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段の生活では、水や麦茶などにしましょう。汗を
たくさんかく時は、スポーツドリンクもよいですが、
砂糖も多く入っているので、飲み方に注意しましょう。



- ◎ 学校給食費（7月）の納付期限は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。
- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供して
います。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

