

令和7年 7月 予定献立表



山武市山武学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 と 働 き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	火	麦ごはん あじアーモンドフライ のり and え 肉じゃが	○	牛乳 あじ ふたにく のり	ほうれんそう にんじん えのき たまねぎ しらたき グリーンピース しいたけ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド パンこ あぶら さとう	882	33.3	24.0	2.6
2	水	パイナップルパン 彩りグラタン ツナサラダ (ドレッシング) ABCスープ	○	牛乳 ふたにく ツナ チーズ かまぼこ	パイナップル たまねぎ スッキーニ なす かぼちゃ コーン キャベツ にんにく きゅうり にんじん ほうれんそう トマト	パン ごま マカロニ さとう あぶら ドレッシング	845	29.3	31.7	3.4
3	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 カレーパリッシュ	○	牛乳 とりにく ひじき だいす さつまあげ いわし あぶらあげ にぼしこ みそ	しょうが にんじん だいこん えのき ながねぎ こんにゃく	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	809	34.7	21.6	3.2
4	金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 野菜スープ チョコクレープ	○	牛乳 とうふ ふたにく とりにく ベーコン	ほうれんそう しめじ コーン にんじん キャベツ もやし たまねぎ トマト	こめ むぎ パンこ さとう あぶら チョコクレープ	760	24.4	21.2	2.6
7	月	わかめごはん <七夕献立> サクッとスターチキン ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) すまし汁 セタゼリー	○	牛乳 わかめ とりにく とうふ かまぼこ にぼしこ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ しいたけ オクラ	こめ あぶら マロニー パンこ でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	839	25.7	25.1	3.5
8	火	麦ごはん さばのみそ煮 金平ごぼう けんちん汁	○	牛乳 さば みそ さつまあげ あぶらあげ とうふ にぼしこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しめじ こんにゃく	こめ むぎ さといも ごまあぶら あぶら さとう	874	32.5	29.6	3.2
9	水	スパゲッティミートソース かぼちゃコロッケ 枝豆サラダ (ドレッシング)	○	牛乳 ふたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム かぼちゃ コーン グリーンピース きゅうり えだまめ	スパゲッティ こむぎこ こめこ パンこ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	906	38.9	28.7	2.9
10	木	ごはん えびシューマイ ホイコーロー 中華スープ	○	牛乳 えび たら なまあげ かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし ながねぎ きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら	754	26.6	18.4	3.6
11	金	麦ごはん いか照り焼き ブロッコリーおかか和え 筑前煮 ジョアストロベリー	○	牛乳 ジョア いか かつおぶし とりにく さつまあげ	ブロッコリー コーン ごぼう にんじん しいたけ いんげん たけのこ こんにゃく れんこん いちご	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも でんぶん	819	39.3	13.6	2.5
14	月	ごはん バリバリ春巻き 中華和え 麻婆豆腐	○	牛乳 くらげ だいす ふたにく とうふ みそ	きゅうり もやし にんにく にら しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	こめ さとう ごま あぶら はるさめ こむぎこ ごまあぶら でんぶん	912	34.5	28.4	3.2
15	火	麦ごはん めばるマスタートパン粉焼き じゃがマヨソテー かき玉コーンスープ	○	牛乳 めばる ツナ たまご	たまねぎ しめじ にんじん チンゲンさい コーン	こめ むぎ じゃがいも パンこ ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら	843	31.0	27.6	3.2
16	水	はちみつパン ハムカツ イタリアンサラダ (ドレッシング) トマトスープ アップルシャーベット	○	牛乳 かまぼこ ハム	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト パセリ りんご	パン はちみつ さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも ドレッシング	776	24.9	21.7	4.1
17	木	夏野菜カレーライス チーズオムレツ グリーンサラダ (ドレッシング) マンゴーアセロラゼリー	○	牛乳 ふたにく チーズ たまご	なす たまねぎ かぼちゃ にんにく ブロッコリー いんげん えだまめ ピーマン マンゴー アセロラ	こめ あぶら ゼリー	903	31.7	25.8	2.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

7月7日は『七夕』です



七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ります。今日は、星型チキンとすまし汁に星型のかまぼこを入れました。素敵な七夕となりますように。



地産地消

米 : 南郷・成東地区 もやし : 大網白里市
なす : 九十九里町 きゅうり : 九十九里町
長葱 : 山武市

山武市内・山武郡内産の食材を使っています。
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは気温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いため、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。