

# 令和7年 7月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 ☎ 0299-92-2030

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類		
1 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	てりやきにくだんご(幼1小中2)	とり肉、ぶた肉 だいず			玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう	あぶら	酒、しょうゆ、酢 ウスターソース	
	たこきゅうりのサラダ(ドレッシング) (ようちえんはたこなし)	たこ			もやし、きゅうり		和風ドレッシング		
	ごもくスープ (ようちえんのみ)ミルクプリン	とうふ、なると		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、たけのこ			がらスープ、コンソメ しょうゆ	
2 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	せとうちレモンのカジキカツ	かじき、たまご			レモン	パンこ、こむぎこ	あぶら		
	じゃがいものカレーそばろに のっぺいじる	ぶた肉 とり肉		にんじん にんじん、こまつな	グリーンピース だいごん、ごぼう 長ねぎ	じゃがいも、さとう でんぶん さといも、でんぶん	あぶら	しょうゆ、カレーこ しょうゆ、和風だし	
3 (木)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん			
	シューマイ(幼小2中3)	ぶた肉			玉ねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ			
	バンバンジーサラダ(ドレッシング) マーボーなす	とり肉 ぶた肉、とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし、きゅうり 玉ねぎ、なす しょうが	でんぶん、さとう	パンパンボードレッシング ごまあぶら	麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒	
4 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのさいきょうやき	さば、みそ				さとう		みりん、酒	
	きりほしだいごんとツナのサラダ(ドレッシング) にくだんごのスープ	まぐろみずに にくだんご		にんじん、こまつな	きりほしだいごん きゅうり 長ねぎ		玉ねぎドレッシング	こしょう、中華だし しょうゆ	
★七夕メニュー★									
7 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	ほしがたコロッケ(ソース)	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	マーガリン、あぶら	こしょう、しょうゆ ソース	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング) たなばたスープ			ブロッコリー	カリフラワー		ごまドレッシング	がらスープ、コンソメ しょうゆ、こしょう	
	たなばたゼリー	なると とう乳		にんじん、オクラ	キャベツ、玉ねぎ えのき、とうもろこし レモン、メロン かんてん	さとう			
8 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン			
	ジャージャーメン	ぶた肉、だいず、みそ		にんじん	たけのこ、しいたけ 長ねぎ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら	甜麺醤、コチュジャン しょうゆ、酒、中華だし	
	フヨウハイ	たまご、かに		にんじん	たけのこ、長ねぎ しいたけ	でんぶん、さとう	あぶら	しょうゆ、酢 チキンスープ	
	こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、酢	
☆日本の料理～石川県～☆									
9 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	あじのしおこうじやき	あじ				さとう		しおこうじ	
	あいませ めったじる	だいず、あぶらあげ ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん にんじん	だいごん だいごん、長ねぎ ごんにやく	さとう さつまいも	あぶら	しょうゆ、みりん、酢 和風だし	
10 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	ささみカツ(ソース)	とり肉、だいず				でんぶん、パンこ こむぎこ	あぶら	ソース	
	キャベツとえだまめのサラダ(ドレッシング) とうがんいりちゅうがスープ				キャベツ、えだまめ		コーンクリーム ドレッシング	がらスープ、中華だし こしょう、しょうゆ	
11 (金)	2まいぎりしょくパン(チョコクリーム)、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン チョコクリーム			
	なすのミートソースグラタン	ぶた肉		トマト	なす、玉ねぎ にんにく	マカロニ、パンこ こむぎこ、さとう	オリーブオイル あぶら	こしょう、ケチャップ	
	ゼリーいりフルーツあえ かぼちゃのポターージュ(クルトン)		牛乳、生クリーム スキムミルク、乳清粉	かぼちゃ		さとう	クルトン	パンパンポターージュの素 クリームポターージュ コンソメ	
14 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	もうかさめのうめふうみたつた	もうかさめ			うめ、しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ、みりん	
	ぶた肉となすのいためもの ワンタンスープ	ぶた肉 ぶた肉、だいず		あかパプリカ チンゲンサイ にんじん	なす しいたけ、玉ねぎ キャベツ、しょうが	こむぎこ、さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぼん酢 しょうゆ、がらスープ、酒 塩ラーメンスープの素 こしょう、オイスターソース	
15 (火)	うどん、牛乳		牛乳			うどん			
	にくうどんじる	ぶた肉、さつまあげ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、えのき	さとう	ごまあぶら	かつおだし、しょうゆ みりん、がらスープ	
	さつまいものでんぶら					さつまいも、こむぎこ でんぶん	あぶら		
	やさいのうめあえ (ようちえんのみ)チョコウエハース			にんじん	キャベツ、きゅうり、 うめ	さとう		酢、しょうゆ ココア	
16 (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん			
	フランクフルト	ぶた肉				さとう		こしょう、マスタード	
	とうもろこし なつやさいカレー		牛乳、生クリーム 乳清粉、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、えだまめ なす、りんご			カレールウ、ケチャップ ソース	
	パインコンポート	とり肉			パインアップル	さとう			
㊦市創20周年記念献立㊦									
17 (木)	ごはん、のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん			
	かみすメンチ	とり肉、ぶた肉			ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぶん	あぶら	こしょう
	ピーマンいりピピンパ	ぶた肉			ほうれん草、ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	焼肉のタレ
	もずくのみそしる	とうふ、みそ	もずく	こまつな	長ねぎ、しめじ				和風だし
	あじつけのり		のり						

日 曜 日	献立名 カミスココん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
18 (金)	ハンバーグおろしソース	とり肉、ぶた肉			玉ねぎ、レモン すだち、りんご、ゆず にんにく、だいこん	パンこ、でんぷん さとう		しょうゆ、酢、みりん
	ミニトマト(小中2)				ミニトマト			
	ウインナーとやさいのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも		がらスープ、コンソメ ごぼう
★2学期初日の給食★								
1 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	キャベツとえだまめのサラダ(ドレッシング)				キャベツ、えだまめ		玉ねぎドレッシング	
	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		和風だし
2 (火)	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
	ごもくあんかけじる	ぶた肉、あぶらあげ ちくわ		にんじん、こまつな	しめじ、玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ、がらスープ 和風だし、みりん
	やきいも					さつまいも		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		

7月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	494	18.2	17.1	253	3.1	146	0.45	0.36	17	1.6
小学生 平均栄養量	630	24.1	19.2	348	3.7	208	0.61	0.51	23	2.3
中学生 平均栄養量	785	28.6	22.2	381	4.5	237	0.78	0.56	28	2.7

いよいよ夏本番です。だんだんと日差しは強くなり、気温や湿度も高くなってきました。熱中症や夏バテの予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、もうすぐ楽しい夏休みです。夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、規則正しい生活リズムと、バランスのよい食事を心がけましょう。

## 暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

## 日本の料理～石川県～

石川県は江戸時代に花開いた加賀百万石文化が今もお息づき、数多くの文化財や伝統工芸・伝統文化が受け継がれています。給食では、石川県で夏に多く獲れるアジを使ったアジの塩こうじ焼きや、郷土料理の「あいまぜ」「めった汁」が登場します。

## 神栖市市制20周年記念献立

2025年8月1日に、神栖市は誕生20周年をむかえます。それを記念して、神栖市産の食材を使用した料理や、神栖市の特産であるピーマンを使ったメンチ、パッケージに20周年記念ロゴマークをプリントした味付けのりなどが給食に登場します。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



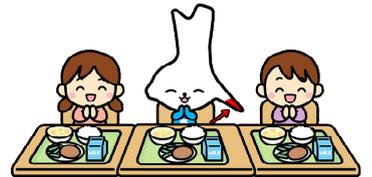
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(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などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月1日から5日間は半夏生です。関西では“田植えの稲がたこの足のようになりしっかりと根付くように”という願いを込めてたこを食べる風習があります。



カミスココん©神栖市

## 土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

## うのつく食べ物



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。