

令和7年度 7月 給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー	
	しゅしゅく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		タンパク質	
1 火	むぎごはん おきなわこんだて 沖縄献立		もずくスープ ゴーヤチャンプルー サターアンダギー (1)	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ゴーヤ	えのきたけ しょうが しろねぎ もやし たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	602 24.8	
2 水	パイナップルパン 		スパゲティナポリタン オムレツ つぼみサラダ	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし カリフラワー キャベツ	パイナップルパン スパゲッティ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	693 24.5	
3 木	むぎごはん 		だいこんのみそしる あじフライ きんぴらごぼう	あつあげ みそ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ ごぼう	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	609 24.2	
4 金	ごもくうどん 		いかのカレーあげ おひたし チーズ	なると あぶらあげ いか かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ しろねぎ しょうが キャベツ	じこうどん さとう かたくりこ	あぶら	615 29.2	
7 月	むぎごはん たなばたこんだて 七夕献立		たなばたじる ほしのハンバーグ (てりやき) からしあえ たなばたゼリー	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ こめこめん さとう かたくりこ たなばたゼリー		572 18.6	
8 火	こめこいりしょくパン 		ポークビーンズ とうにゅうコロッケ ブロッコリーサラダ	ベーコン ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし きゅうり	こめこいりしょくパン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング	656 26.1	
9 水	むぎごはん 		のっぺいじる さばのねぎみそやき たくあんあえ	あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	581 23.5	
10 木	むぎごはん 		なつやさいカレー ほうれんそうのサラダ プリン	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご なす ズッキーニ きゅうり	こめ むぎ さとう プリン	あぶら カレールウ	684 23.1	
11 金	しょうゆラーメン 		みそポテト (2) もやしのナムル	ぶたにく みそ ハム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ しろねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	681 25.0	
14 月	むぎごはん 		あかだし やきとり いそかあえ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ		596 26.7	
15 火	むぎごはん 		けんちんじる たらとじゃがいものあまからあえ さっぱりあえ	とうふ たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	601 17.9	
16 水	ハムコーンピラフ 		にくだんごとキャベツのスープ ほうれんそうときのこのグラタン きゅうりサラダ	ハム とりにく ぶたにく	こーひーぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ きゅうり	こめ はるさめ マカロニ こむぎこ さとう	マーガリン あぶら バター	604 19.8	
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・12回										月平均	625 23.6



七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。



五節句とは…

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	七夕の節句 (笹の節句) そうめん	重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 きくようり 菊料理

夏の旬の食材

その食材がたくさん採れる時期を旬といいます。この時期に採れた食材は新鮮でおいしく、栄養もたっぷりです。今月使われている夏の旬の食材は、きゅうり、ズッキーニ、なす、トマト、コーン、かぼちゃです。

旬のおいしさを味わって食べましょう！



夏休みも
早寝・早起き・朝ごはん
で規則正しい生活を