

よくかんで ゆっくりと
たべましよう！
食べ物がのどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる
つるした物は特に注意！

令和7年 7月分 献立表



(13回)
常総市豊岡学校給食センター

Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
★ きょうどりようり (沖縄県) ★										
1火	★ きょうどりようり	ぶたにく だいず		トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん	あぶら	こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー しお	小 652 中 807	1.8 2.2
	牛乳		牛乳							
	もずくスープ	とりにく たまご とうふ	もずく	にんじん こまつな	ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう さけ みりん しお		
	フルーツあんぱんどうふ		れんにゅう		パインアップル もも	さとう みずあめ				
2水	こめパン		牛乳			こめパン			小 617 中 774	2.7 3.4
	牛乳									
	とりにくのこうそうパンこやき	とりにく	チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ		パンこ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお		
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			カリフラワー キャベツ			ドレッシング			
	かぼちゃのシチュー	ウインナー しるいんげんまめ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		バター	こしょう ようふうだし ポターージュのもと しるワイン しお		
3木	ごはん		牛乳			ごはん			小 642 中 809	2.7 3.3
	牛乳									
	ハンバーグおろしソース	とりにく			だいこん えのきたけ たまねぎ	さとう でんぷん パンこ	とんし	しょうゆ さけ みりん		
	マーボーなす	ぶたにく だいず		にんじん	しょうが にんにく なす ほししいたけ ねぎ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	さけ マーボーどうふのもと しょうゆ トウバンジャン		
	そうめんじる	とうふ なると		にんじん こまつな	たまねぎ	そうめん		しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし		
4金	ごはん		牛乳			ごはん			小 653 中 809	2.3 2.8
	牛乳									
	ピビンバ	ぶたにく だいず みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さけ みりん しょうゆ キムチのもと		
	ピビンバのく	たまご				でんぷん	あぶら			
	いりたまご									
	牛乳		牛乳							
	とうふチゲスープ	とりにく とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ		あぶら ごまあぶら	しょうゆ わふうだし さけ		
★ たなばた こんだて ★ ~ 7月7日は七夕です! ~										
7月	たなばたみそラーメン	ぶたにく なると みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし とうもろこし メンマ ねぎ	ソフトめん	あぶら ねりごま ごまあぶら	こしょう トウバンジャン さけ がらスープ ちゅうかだし	小 655 中 805	3.0 3.6
	牛乳		牛乳							
	ほしがたシーフードカツ	たら いか	あおのり			とうもろこし	でんぷん パンこ こおぎこ	あぶら		
	だいこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)				きピーマン だいこん キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	れいとうパインアップル				パインアップル	さとう				
8火	なつやさいカレーライス	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす スッキーニ えだまめ	ごはん むぎ	あぶら	カレーこ カレールウ	小 644 中 751	2.3 2.7
	牛乳									
	はっごうにゅう		はっごうにゅう							
	チキンナゲット (2)	とりにく				こおぎこ でんぷん	あぶら			
	こんにゃくサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	こんにゃく	ドレッシング			
9水	くろパン		牛乳			くろパン			小 632 中 797	2.4 3.0
	牛乳									
	しるみざかなフライ(ソース)	たら				パンこ こおぎこ	あぶら	ソース		
	ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし こしょう ようふうだし しるワイン しお パブリカパウダー		
	ふわふわたまごスープ	とりにく たまご		にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	パンこ	あぶら			
10木	ごはん		牛乳			ごはん			小 663 中 821	2.3 2.8
	牛乳									
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく			しお カレーこ ガラムマサラ ケチャップ パブリカパウダー		
	ゴーヤチャンプルー	まぐるあぶらづけ なまあげ たまご かつおぶし		にんじん にがり(ゴーヤ)	たまねぎ		ごまあぶら	しお しょうゆ わふうだし		
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも	あぶら	さけ わふうだし		
11金	ごはん		牛乳			ごはん			小 648 中 823	2.7 3.3
	牛乳									
	とりにくのしおからあげ (2.2.2.3)	とりにく			にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	さけ しお こしょう がらスープ		
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
	とうがんのちゅうかスープ	とうふ		にんじん	たまねぎ とうがん もやし しめじ ねぎ		あぶら ごまあぶら	こしょう ちゅうかだし しょうゆ		

◆ 7月31日(木)に6月分給食費、9月1日(月)に7月分給食費の口座振替をします。
残高の確認をお願いいたします。◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
14月	とりごもくうどん (ソフトめん とりごもくじる)	とりにく あぶらあげ なた		にんじん ごまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ	ソフトめん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 636 中 823	2.2 2.7
	牛乳		牛乳							
	はるさめサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング			
	ココアあげパン					コッペパン さとう	あぶら ココア			
15火	★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は、「いばらき美味しおデー」です!									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん	しめじ たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しょうゆ ウスターソース	小 667 中 826	1.6 1.8
かぼちゃとえだまめのサラダ (ソイドレッシング)			かぼちゃ にんじん	えだまめ きゅうり		ドレッシング				
なつやさいのスープ	とりにく		にんじん	ズッキーニ えのきたけ とうがん キャベツ とうもろこし			ようふうだし しお こしょう			
コッペパン (チョコクリーム)					コッペパン チョコクリーム					
16水	牛乳		牛乳							
	あじのたつたあげ	あじ			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん	小 677 中 828	2.4 3.0
	パスタスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	マカロニ	バター	こしょう ようふうだし ポタージュのもと ホワイトソース しお		
	フルーツなしゼリーあえ				もも パインアップル なし	さとう				
ごはん					ごはん					
17木	牛乳		牛乳							
	にくだんごてりやきソース (1.2.2.2)	とりにく たまご			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん パンこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ	小 727 中 863	2.5 2.9
	ひじきのいために	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
	とうにゅうみそしる	あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん ごまつな	はくさい ごぼう えのきたけ			かつおぶし		
パニラシューアイス	たまご	アイスクリーム			こあぎこ さとう					

今月のたんぱく質平均 (g)	小 26.2 中 31.5
脂質平均 (g)	小 22.0 中 25.3

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、大根、たまねぎ、なす、にがうり(ゴーヤ)、にんじん、ねぎ、ピーマン
 茨城県産食材：ごぼう、ズッキーニ、もやし、豚肉、鶏肉
 (太字で表記しています)

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年(3・4年生)、中→中学生の量になります。

7月給食だより

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、9月から元気に過ごせるよう、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

日本各地の郷土料理

タコライス

沖縄県

沖縄県は九州地方に位置し、他の都道府県にはない暖かく穏やかな亜熱帯気候が特徴です。また、他国との交流を通じて、食文化にも個性が生まれました。

「タコライス」は外国の料理に思われがちですが、実は沖縄県が発祥地とされています。アメリカ軍人に安価でお腹いっぱいになる料理を提供したいという店のオーナーの思いから考えられました。メキシコ料理の「タコス」の具である「タコミート」を、ご飯(ライス)の上にのせたことから「タコライス」と名付けられました。本来であればレタスやトマトをご飯の上にのせますが、給食では野菜もタコミートと一緒に炒めて作ります。

タコライスは、スパイシーさが特徴で、暑い時期でも食欲をそそります。

★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。