



令和7年7月 給食献立予定表



大津町学校給食センター

TEL (293)2504

ひょうび		しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりよう				えいようりよう		ひとくちメモ
					あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう だし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	か	パインパン		つくねとチンゲンサイのスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう つくね	パインパン ごまあぶら アーモンド コーンクリームドレッシング	もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	チキンからスープ しょうゆ しお こしょう	460 591 753	17.5 21.5 26.6	今が旬のとうもろこしのひげは、何か知っていますか？実はひげの部分は「めしべ」です。そのため、とうもろこしの粒と同じ数だけ、ひげがあります。
2	すい	むぎごはん		あじゴマフライ なつのつべいじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ あじゴマフライ	こめ むぎ あぶら でんぶ しいたけ ねぎ	とうがんにんじん きゅうり	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ みりん	507 598 728	22.5 25.2 30.5	今日は「あじ」という魚をフライにしています。「あじ」はお店で1年中見かけますが、春から夏にかけての時期が1番おいしい「旬」の時期です。
3	もく	キムタクごはん		みそけんちんじる	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あつあげ	こめ ごまあぶら ごま あぶら こんにやく	にんじん はくさいキムチ たんあんづけ だいこん ごぼう ねぎ	だしりに しょうゆ	500 597 721	19.7 22.4 26.8	あるアイドルを想像した人いると思いますが、キムタクごはんは、キムチとたくあんが入った混ぜごはんです。長野県の給食から人気が出た料理だそうです。
4	きん	ミルクパン		カレーうどん ばいりにくあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ	ミルクパン うどんめん あぶら うめドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし にんにくしょうが うめ	けずりぶし カレールー カレーこ さけ しお ウスターソース	497 584 762	20.0 23.1 29.4	給食ではパンと種類の組み合わせの献立の日があります。大量調理のため必要な炭水化物を満たす麺の量を提供するのが難しく、パンで補っています。
7	げつ	★行事食：七夕 ぶちまるごはん		おほしさまハンバーグ うおそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ わかめ おほしさまハンバーグ	こめ ぶちまるむぎ さとう でんぶ たなばたゼリー	にんじん だいこん オクラ しいたけ しめじ たまねぎソーテ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ	501 589 721	19.2 21.3 26.7	今日は七夕です。魚そうめん汁は天の川に見立てました。幸運の持ち主には、星形の食べ物が入っています。よく見て食べてください。
8	か	★からいもデー（大津町のからいもを使用） セルフサンド（せわりコッペパン）		ミートボールのトマトスープ からいもサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	せわりコッペパン あぶら さとう さつまいも マヨネーズ（たまごなし）	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン カットマ にんにく パセリ	チキンからスープ ケチャップ ワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう	496 619 790	18.4 22.7 28.0	今日は「からいもデー」です。今月は「大津町の特産品「からいも」をサラダにしました。からいもサラダをパンにはさんで、セルフサンドにして食べましょう。
9	すい	なつやすい カレーライス (むぎごはん)		ビーンズサラダ	ぶたにく ツナ チーズパウダー ぎゅうにゅう おおくまめ きんときまめ だいず	こめ むぎ あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん なす コーン かぼちゃ えだまめ きゅうり にんにく	カレールー ワイン ウスターソース ケチャップ こしょう	595 721 890	21.2 24.6 29.8	今日は、かぼちゃやなす、えだまめなど夏が旬の野菜を使っています。夏野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。
10	もく	ごはん		さかなといものあげがらめ なすのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たらこなつき	こめ ポテト あぶら さとう アーモンド	なす にんじん たまねぎ ねぎ	だしりに さけ しょうゆ みりん	597 710 868	20.3 23.4 27.8	なすは体の熱を冷まし、のぼせに効果があるとされています。なすが苦手な人もなすを食べて暑い夏を乗りきりましょう！
11	きん	コッペパン		いわしトマトに コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう（スープ用） いわしトマトに	コッペパン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	ポタージュール ワイン しお こしょう	490 600 758	24.1 28.0 34.5	トマトは南米生まれの野菜です。500年ほど前はトマトに毒があると思われており、観賞用として利用しました。今では生でも食べられる、野菜の万能選手です。	
14	げつ	ぶちまるごはん		ちくさやき かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート ちぎりあげ あつあげ ちくさやき	こめ ぶちまるむぎ あぶら こんにやく さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース	さけ しょうゆ みりん	551 660 821	22.0 25.1 30.9	かぼちゃは日本よりも南にあって暑い「カンボジア」から伝わりました。かぼちゃには、夏の紫外線から肌を守る働きをするビタミンが多く含まれています。
15	か	ミルクパン		ジャージャーめん フルーツジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ	ミルクパン あぶら ごまあぶら スパゲティ アセロラジュレ	たまねぎ にんじん もやし しいたけ チンゲンサイしょうが みかん もも パイン	チキンからスープ さけ しょうゆ みりん トウバンジャン	548 642 841	21.2 24.5 31.1	今の時期は暑さや紫外線で活性酸素が増え、ビタミンCがたき必要になります。果物には、ビタミンCなどのビタミンや無機質が多く含まれていますよ。
16	すい	とんとじ どんぶり (むぎごはん)		ちりめんあえ	ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめん	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ みりん す	478 595 724	19.9 23.7 28.6	ちりめんあえのちりめんは、カタクチイワシの赤ちゃんです。ちりめんを広げて干した様子が、絹織物のちりめんのように見えることから、このように呼ばれています。
17	もく	★ふるさとくまさんデー（天草） ごはん		ホキてんたまあげ あおさじる	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ あおさ ホキてんたまあげ	こめ あぶら えのきたけ	にんじん ねぎ えのきたけ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ しお	524 613 728	21.2 24.3 27.6	今月のふるさとくまさんデーは、天草地域です。あおさ汁には、天草の特産物「あおさ」を使っています。学校にお届けしているお便りも見てくださいね。
18	きん	しよくパン		ポークビーンズ カレードレッシングサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	しよくパン じゃがいも あぶら さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり コーン にんにく	ケチャップ ワイン コンソメ カレーこ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう す チキンからスープ	495 616 769	21.1 25.7 32.0	今日は前期前半最後の給食です。夏休みも熱中症対策でこまめに水分補給をしながら、3食しっかり食べて、バランスの良い食生活を心がけましょう。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量（エネルギー・たんぱく質）は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆7日（月）の七夕ゼリーは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

なつ や さい た げん き す

夏野菜を食べて元気に過ごそう！

かぼちゃ きゅうり オクラ トマト

ピーマン ゴーヤ

なす とうもろこし

こまめに水分補給をしよう！

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。

のどが渇いたと感じた時には、すでに体は軽い脱水症状になっています。汗をかきやすい夏場や運動量の多い人は、とくにこまめに水分補給をすることが大切です。ふだんの

水分補給は、水やお茶で十分です。運動をしたときは、汗で減った水分と塩分補給のため、糖類の少ないスポーツ飲料がおすすめです。私たちは食事からも水分補給を

していますので、1日3食しっかり食べるようにしましょう。