



7月 給食献立カレンダー



令和7年度
水俣市学校給食センター

月		火		水		木		金	
こんだて	ひだり 左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。 みぎ からだ 体（血・肉・骨）をつくるものになる （たんぱく質・カルシウム） ねつや ねつや力のもとになる （炭水化物・脂質） からだ 体の調子を整えるものになる （ビタミン）	1	イタリアンサラダ ミルクパン（減） スパゲティミートソース	2	あじフライ とりごぼうピラフ 貝たくさんスープ （ごはん とりごぼうピラフのぐ）	3	豚肉となすの味噌炒め 麦ごはん 団子汁	4	ジュシー スタミナサラダ パインパン 春雨スープ
		あか	牛乳 豚肉 チーズ みそ 大豆 ツナ	牛乳 鶏肉 ベーコン あじフライ	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ かつお節	牛乳 鶏つくね 竹輪 豚肉			
		き	ミルクパン スパゲティ 砂糖 イタリアンドレッシング	米 麦 バター じゃがいも	米 麦 小麦粉 砂糖 白玉粉	パインパン 春雨 ごま油 ごまドレッシング			
		みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく きゅうり	たまねぎ にんじん ごぼう コーン えだ豆 キャベツ パセリ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しいたけ なす たまねぎ えだ豆	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ きゅうり にんにくしょうが もやし みかん果汁			
		小	エネルギー 641kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 583kcal たんぱく質 18.1g	エネルギー 643kcal たんぱく質 23.9g			
中	エネルギー 842kcal たんぱく質 35.2g	エネルギー 778kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 759kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 814kcal たんぱく質 30.2g					
こんだて	7	8	9	10	11				
	あか	セタメニュー 七タゼリー 豚肉の生姜焼き 麦ごはん 七タ汁	チーズサラダ チキンカツ 丸パン トマトスープ	ふるさとくまさんデー① 「熊本」 1食ご飯の友 中華サラダ ごはん タイピーエン	いきいき健康食育の日&和食を味わう献立の日 キャベツの梅和え いわしの生姜煮 ぶちまるごはん たまねぎのみそ汁	わかめとツナのサラダ ひのくにパン（減） ジャーザーうどん			
	き	牛乳 わかめ 竹輪 豆腐 豚肉 そうめん 米 麦 セタゼリー	牛乳 ベーコン 卵 チーズ チキンカツ 丸パン ごま油 でんぷん 油 砂糖	牛乳 豚肉 チキンハム いか 1食ご飯の友 米 春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いわしの生姜煮 かつお節 米 麦 砂糖	牛乳 豚肉 みそ ツナ わかめ ひのくにパン うどん 砂糖 ごま油 ごま			
	みどり	オクラ にんじん たまねぎ ねぎ にんにくしょうが こんにゃく	トマト たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん きゅうり コーン	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん えのき 梅 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん しいたけ たら たけのこ もやし コーン きゅうり にんにくしょうが キャベツ			
	小	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 622kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 543kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.0g			
中	エネルギー 767kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.9g	エネルギー 710kcal たんぱく質 30.9g	エネルギー 747kcal たんぱく質 30.3g	エネルギー 803kcal たんぱく質 34.7g				
こんだて	14	15	16	17	18				
	あか	れんこんのみそマヨ和え ごはん かぼちゃのうま煮	わくわく！セレクト給食 セレクトゼリー チリコンカン ドッグパン ポトフ	ふるさとくまさんデー② 「水俣・声北」 おすすめメニュー ごまじゃこサラダ もち麦ごはん マーボーなす	グリーンサラダ トンカツ 麦ごはん 夏野菜カレー	給本給食「こまつたさんのシチュー」 ツナサラダ オムレツ ミルクパン こまつたさんのシチュー			
	き	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつまいも ツナ ひじき みそ 米 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 チーズ コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 ばんかんゼリー ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 ちりめん みそ 米 もち麦 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 チキンハム トンカツ 米 麦 油 砂糖 白いんげん豆	牛乳 鶏肉 ツナ オムレツ ミルクパン じゃがいも 砂糖 油 白いんげん豆			
	みどり	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん れんこん きゅうり コーン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ マッシュルーム トマト	たまねぎ にんじん しいたけ たら たけのこしょうが なす にんにく キャベツ きゅうり	にんにく トマト なす しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ オクラ にんじん トマト パセリ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン			
	小	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 622kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 643kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 647kcal たんぱく質 29.1g			
中	エネルギー 767kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 736kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー 810kcal たんぱく質 33.5g	エネルギー 859kcal たんぱく質 33.6g	エネルギー 855kcal たんぱく質 37.9g				

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノート→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。

（©2010熊本県くまモン）

★献立は都合により変更することがあります。

七夏の行事食—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「棚機女」の伝説がもとになった行事で、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、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

夏の健康づくりには夏野菜！

きゅうり：カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト：ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす：油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン：ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した赤ピーマンはさらさらとした食感になります。

かぼちゃ：ビタミンA、C-Eが豊富です。

えだまめ：豆と野菜の栄養を兼ねそそいでいます。絹豆腐の代用に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてもよいがちな夏にとても役立つ野菜です。