

令和7年7月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



〈今月の目標〉 なつ を げんき に すごそう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日曜	献立名		おもな材料					調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質 (g)						
				赤の食品		緑の食品		黄の食品								
				おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと								
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点)		かんしゃして たべよう(感謝の心)						590 26.3						
		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのすのもの		とうふ ぶたにく あかみそ わかめ	牛乳 ぶたレバー いとかまぼこ	しょうが ほししいたけ ねぎ	にんにく たけのこ きゅうり たまねぎ にんじん もやし	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース トウバンジャン							
		今日のめあて(食育の観点)		しゃくちゅうどくを ふせぐ ほうほうを しろう(食事の重要性)												
○	2 (水)	今日のめあて(食育の観点)		メンチカツ 牛乳 ちくわ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ					こめ さとう	あぶら さといも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	651 23.8				
		ごはん 牛乳 メンチカツ こまつなのあえもの さといものみそしる														
		今日のめあて(食育の観点)		なつやさいを みつけよう(食品を選択する能力)												
	3 (木)	今日のめあて(食育の観点)		なつやさいカレー 牛乳 だいにんサラダ					きゅうにく 牛乳	にんにく しょうが にんじん オクラ とうもろこし	しょうが かぼちゃ だいこん キャベツ レモンかじゅう	たまねぎ なす きピーマン	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう	カレーウ スーパーストック ウスターソース す しょうゆ	625 20.7	
		今日のめあて(食育の観点)		たなばたに ちなんだ しよくじを あじわおう(食文化)												
		むぎごはん 牛乳 さわらのごまみそだれ さやいんげんのだいずあえ あかごめうどんのたなばたじる ひとくちゼリー(りんご)		さわら ちゅうみそ かまぼこ わかめ	牛乳 だいず わかめ	キャベツ さやいんげん だいこん	にんじん えのきたけ	もやし	こめ むぎ さとう あかごめうどん ごま ひとくちゼリー(りんご) (個装)	しお す だしこんぶ だしのもと	しょうゆ だしけずり					
	7 (月)	今日のめあて(食育の観点)		カルシウムのおおい たべもの を せつきよくてき に たべよう(食品を選択する能力)								569 19.1				
		コーンピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ		ベーコン ツナ かいそうミックス	牛乳	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし レモンかじゅう	にんじん かぼちゃコロッケ グリンピース	もやし	こめ さとう オリーブオイル あぶら	チキンスープ しお しょうゆ	やさいブイヨン こしょう す					
		今日のめあて(食育の観点)		ちいきで とれる たべもの を しろう(食文化)												
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)		ごはん 牛乳 あつあげとキャベツのあまからみそいため ごぼうのごまサラダ あまなつゼリー					ぶたにく あつあげ	牛乳 あかみそ	しょうが たけのこ ごぼう	キャベツ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	にんじん しろねぎ	こめ さとう ごま あまなつゼリー(個装)	しょうゆ す テンメンジャン トウバンジャン	585 23.4
		今日のめあて(食育の観点)		せつけんを つかって ていねい に てあらいを しよう(心身の健康)												
		むぎごはん 牛乳 いりどり ゆかりあえ		とりにく ちくわ	牛乳	しょうが さやいんげん キャベツ	ごぼう ほししいたけ もやし	れんこん にんじん	こめ むぎ じゃがいも さとう	むぎ こんにやく	しょうゆ ゆかり					
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点)		あさひる ばんの しよくじを たいせつ に して じょうぶ な からだ を つくろう(心身の健康)								574 25.9				
		ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため おかかあえ なつやさいのみそしる		ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	牛乳 いとかつお とうふ	しょうが もやし かぼちゃ	たまねぎ にんじん なす オクラ	きゅうり だいこん	こめ さとう	しょうゆ だしこんぶ	だしけずり だしのもと					
		今日のめあて(食育の観点)		ただしい はし の つかいかた で しよくじを しよう(社会性)												
○	11 (金)	今日のめあて(食育の観点)		とりにく 牛乳 さつまあげ ひじき ハム					にんじん れんこん	たけのこ キャベツ	さやいんげん きゅうり	こめ さとう オリーブオイル アーモンド(個装)	さといも はるさめ	しょうゆ す だしのもと	607 24.3	
		今日のめあて(食育の観点)		こまめ に すいぶんほきゅうを しよう(心身の健康)												
		パン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃサラダ		ぶたにく ウインナー	牛乳 だいず	にんにく トマトピューレ もやし	にんじん グリンピース さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ しめじ	パン さとう ノンエッグマヨネーズ(個装)	じゃがいも ウスターソース	ケチャップ しお こしょう スーパーストック					
○	15 (火)	今日のめあて(食育の観点)		ぐだくさんの ラーメン を よく かんて たべよう(心身の健康)								602 27.5				
		とりしょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ ちりめんあえ		とりにく ぎょうざ	牛乳 ちりめん	にんにく キャベツ きゅうり だいこん	しょうが たけのこ ねぎ	にんじん きくらげ ほししいたけ	ちゅうかめん ごま ごまあぶら	あぶら さとう	しょうゆ しお す ちゅうかスープのもと オイスターソース こしょう					
		今日のめあて(食育の観点)		ゴーヤの よさ を しり あじわって たべよう(食品を選択する能力)												
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)		ぶたにく 牛乳 とうふ ひじき					しょうが もやし とうもろこし	にんじん にがり キャベツ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう オリーブオイル グレープゼリー(個装)	ビーフン	ちゅうかスープのもと しお こしょう しょうゆ す	612 24.7	
		今日のめあて(食育の観点)		しよくじの てつだい や りよう に ちようせん してみよう(社会性)												
		ごはん 牛乳 さばのしおやき たくあんあえ じゃがいものみそしる		さば しおこんぶ ちゅうみそ	牛乳 あぶらあげ	たくあん たまねぎ えのきたけ	もやし ごぼう ねぎ	きゅうり にんじん	こめ じゃがいも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ しお	だしけずり だしのもと					
	18 (金)	今日のめあて(食育の観点)		びびんバ で なつ を げんき に のりきろう(食文化)								592 24.0				
		びびんバ 牛乳 わかめスープ		きゅうにく あかみそ とうふ	牛乳 ベーコン わかめ	はくさいキムチ もやし たまねぎ	にんにく とうもろこし えのきたけ	にんじん チンゲンサイ	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお こしょう ちゅうかスープのもと						
		今日のめあて(食育の観点)		※ アレルギ-対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。												
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ 赤米うどん	岡山 県産	牛乳・にんにく ねぎ・もやし・むぎ マッシュルーム						今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	599 kcal 24.1 g				

こまめに水分を！

熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。



①



②



③



④

