

＊献立は、都合により変更する場合があります。
＊スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
＊魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2025年 7月 予定献立表



摂取基準値	エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	490 20.0 1.5	幼稚園 小学校 中学校	650 27.0 2.0	830 34.0 2.5
-------	----------------------------------	--------------------	-------------------	--------------------	--------------------

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	小学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	中学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
		骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	体の調子を整える食べ物 4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	熱や力になる食べ物 6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
1 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめサラダ かきたまコンスープ スパゲティポロネーゼ ぎゅうにゅう こくとうロール チキンナゲット かにかまサラダ	ぶたにく みそ ハム けいらん とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	なす たけのこ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん はるさめ でんぶん スパゲッティ こくとうロール コンスターチ パンこ こむぎこ	ごまあぶら ※こうみたまねぎドレッシング ごまあぶら あぶら あぶら ※ノンエッグマヨネーズ	ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ しお ハヤシルウ ケチャップ コンソメ ソース	506 20.1 2.0	616 23.8 2.5	762 28.0 3.0
2 水	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とりにく ぶたにく やきどうふ けいらん かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ゴーヤ もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	しお さけ しょうゆ す しお しょうゆ こしょう とりがらスープ しょうゆ しお	559 25.4 2.3	648 29.1 2.8	807 35.7 3.5
3 木	ごはん ぎゅうにゅう はるさめサラダ かきたまコンスープ スパゲティポロネーゼ ぎゅうにゅう こくとうロール チキンナゲット かにかまサラダ	とりにく ぶたにく やきどうふ けいらん かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ゴーヤ もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	しお さけ しょうゆ す しお しょうゆ こしょう とりがらスープ しょうゆ しお	505 19.9 1.4	654 25.3 1.8	787 28.9 2.1
4 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ごぼうとチキンのサラダ ぎょうざスープ	とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ねぎ レモンかじゅう すりおろしりんご ごぼう キャベツ きゅうり キャベツ ねぎ しょうが はくさい たけのこ	こめ さとう こむぎこ さとう	※ごまドレッシング あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお ちゅうかだし	515 22.8 1.7	627 27.1 2.1	775 32.0 2.5
7 月	しよくパン ぎゅうにゅう スターチキンカツ カラフルサラダ ほしのミネストローネ たなばたゼリー	とりにく とうふ ペーコン だいず	ぎゅうにゅう	あかパブリカ にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	しよくパン でんぶん こめばんこ こめこ げんまいこ コンスターチ マカロニ じゃがいも さとう たなばたゼリー	あぶら ※イタリアンドレッシング	しお こしょう ※ソース コンソメ しお こしょう	505 21.3 2.2	674 26.3 2.9	765 29.9 3.4
8 火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ あおのりポテト とりごぼうじる	とりにく だいず とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ もやし たまねぎ ねぎ	こめ パンこ さとう でんぶん じゃがいも でんぶん		しょうゆ しお こしょう みりん さけ しお しょうゆ さけ しお わふうだし しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン	564 23.0 1.8	664 25.9 2.1	819 30.6 2.5
9 水	にくみそうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう えどさきかぼちゃのてんぷら キャベツのサラダ	ぶたにく だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり キャベツ きゅうり	ソフトめん てんぷらこ	ごま ごまあぶら あぶら ※かんきつドレッシング		503 24.9 2.0	606 30.1 2.5	778 38.1 2.9
10 木	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンボー やさいなマル はっぱうさい	ぶたにく とりにく ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし ほししいたけ たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが	こめ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお かきエキス す しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	511 21.1 1.6	668 26.1 2.2	800 30.2 2.4
11 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのさいきょうやき きりぼしだいこんに すましじる	さば みそ ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう こんにやく さとう		みりん さけ みりん わふうだし しょうゆ さけ しょうゆ みりん しお だしパック(さばぶし、にぼし、かつおぶし) ケチャップ ソース	525 23.7 1.7	618 26.2 2.0	768 31.4 2.4
14 月	ホットドッグ(まるパン) ぎゅうにゅう イタリアンサラダ クリームシチュー	ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム スムミルク	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	まるパン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	※イタリアンドレッシング	シチュールウ コンソメ	563 23.1 2.5	690 27.4 3.1	804 31.9 3.7
15 火	ごはん(はっこうにゅう(ストロベリー)) あじフリッター のりずあえ おやこに やきそば	あじ ツナ とりにく あぶらあげ けいらん ぶたにく	はっこうにゅう おきあみ あおさ のり	こまつな にんじん にんじん	もやし たまねぎ はくさい たけのこ キャベツ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう こめこ さとう さとう	あぶら ごま	しょうゆ しお す しょうゆ わふうだし しょうゆ しお さけ みりん やきそばソース	574 27.3 1.5	677 31.5 1.8	867 38.7 2.2
16 水	ぎゅうにゅう ロールパン おさかなナゲット チキンサラダ	あじ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし	キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう こんにやく	あぶら ※ごまドレッシング	カレーこ しお	515 22.8 2.4	623 26.5 3.0	742 31.8 3.6
17 木	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのビビンバ こんにやくサラダ わかめのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	きりぼしだいこん しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま ※わふうドレッシング	コチュジャン テンメンジャン さけ しょうゆ わふうだし	507 20.9 1.7	617 24.7 2.1	763 29.1 2.5
18 金	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい フルーツあえ なつやさいかレー	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが パインアップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ なす にんにく しょうが	こめ パンこ でんぶん さとう こむぎこ さとう ゼリー こむぎこ		しお ソース ケチャップ カレールウ	617 20.4 1.9	737 23.1 2.3	928 28.4 2.8

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、江戸崎かぼちゃを予定しています。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、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。
- ◆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を選びましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。

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



梅雨が明けると夏も本番です。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能は低下しやすくなります。夏を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

暑い時期は「食中毒」に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなります。特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おがずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
結めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカッスを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから結める	なるべくすき間なく結める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

★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。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、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。