

令和7年度 7月分



学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん だて 献 立 名	めい 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養価 (1人1日) エネルギー (kcal)	栄養価 (1人1日) たんぱく質 (g)	日 (曜日)	こん だて 献 立 名	めい 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養価 (1人1日) エネルギー (kcal)	栄養価 (1人1日) たんぱく質 (g)
1 (火)	たらこごはん	たらこ	こめ むぎ こま			603	770	9 (水)	ひつまぶし	うなぎ たまご	こめ さとう あぶら			624	771
	牛乳	牛乳				25.4	31.7		牛乳	牛乳				24.1	29.0
	ふたにくと	うずらたまご	はるさめ	だいこん にんじん		16.6	19.6		いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ ねぎ		23.8	28.6
	うずらたまごのスープ	ぶたにく	こまあぶら	ねぎ しょうが		2.4	3.1			みそ		ごぼう にんじん		2.4	3.2
	いそかあえ	かつおぶし のり	こまあぶら	ほうれんそう					とうがんのとろみに	ぶたにく	さとう あぶら	とうがん しょうが			
	ヨーグルト	ヨーグルト								でんぶん		さやいんげん			
2 (水)	ごはん		こめ			636	783	10 (木)	トマトたんたんめん	ぶたにく	ちゅうかめん	ほししいたけ にら		604	822
	牛乳	牛乳				21.9	26.2			だいず	あぶら さとう	トマト もやし ねぎ		27.6	35.3
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも	しらたき たまねぎ		19.7	23.2		牛乳	みそ	こまあぶら こま	にんにく しょうが		26.8	27.1
	ブロッコリーと	ツナ	あぶら さとう	さやいんげん にんじん		1.9	2.3		ミニこめロールパン					2.5	2.8
	キャベツのごまサラダ	ごま	ブロッコリー キャベツ						かぼちゃの	ツナ チーズ	あぶら	かぼちゃ ブロッコリー			
	おかかふりかけ	おかかふりかけ	ごまドレッシング	とうもろこし					チーズやき			とうもろこし			
3 (木)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう			603	767	11 (金)	ごはん		こめ			675	802
	はっこう乳	はっこう乳				21.5	27.5		牛乳	牛乳				21.5	24.8
	マカロニのクリームに	とりにく	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん		21.9	30.5		なつやさいカレー	とりにく	あぶら	たまねぎ にんじん		20.6	23.0
	牛乳	牛乳	バター こむぎこ	マッシュルーム		2.2	2.9			スキムミルク	こむぎこ	なす かぼちゃ		1.7	2.2
	もやしとチンゲンサイのソテー	ハム		チンゲンサイ もやし								にんにく しょうが			
4 (金)	わかめごはん	わかめ	こめ			621	767		ゆでとうもろこし			さやいんげん トマト			
	牛乳	牛乳				24.7	30.1		デザート		おこめのムース				
	おひら	なまあげ	さといも	にんじん だいこん		14.9	17.9	14 (月)	スライスコッペパン		パン			662	801
			さとう	たけのこ ごぼう		1.5	2.0		牛乳	牛乳				24.5	28.8
			でんぶん	こんにゃく ほししいたけ					ミネストローネ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんにく		30.6	35.4
	きんめだいのしおやき	きんめだい		さやいんげん						いんげんまめ	じゃがいも	にんじん セロリー		2.4	3.0
	あおなの	こんぶ	ごまあぶら	きゅうり キャベツ					しるみざかなフライ	しるみざかなフライ	あぶら	トマト パセリ			
	そくせきづけ			こまつな					ポイルキャベツ			キャベツ			
	デザート		みかんゼリー						タルタルソース		タルタルソース				
7 (月)	ちらしずし	たまご	こめ さとう	にんじん かんぴょう		626	775	15 (火)	チキンライス	とりにく	こめ むぎ	たまねぎ エリンギ		607	767
	牛乳	牛乳	あぶら	さやいんげん		28.2	32.1		牛乳	牛乳	バター あぶら	グリーンピース		25.7	31.9
	たなばたの	かまぼこ	そうめん	オクラ		20.3	24.3		ようふう	ベーコン	あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん		23.6	28.8
	すましじる	とりにく		ほししいたけ		2.5	3.2		かきたまじる	たまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん		2.4	3.1
	えびフライ	えびフライ	あぶら						こざかなとだいずの	にぼし だいず	でんぶん あぶら				
	デザート		たなばたゼリー						あまからに	さとう こま					
8 (火)	ごはん		こめ			606	776	16 (水)	ジャージャーめん	ぶたにく	ちゅうかめん	にんじん たまねぎ		645	766
	牛乳	牛乳				23.7	29.1			みそ	あぶら さとう	ほししいたけ		21.0	24.6
	ワンドンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ねぎ にら		18.0	21.7			でんぶん	でんぶん	たけのこ ねぎ		21.4	24.1
				はくさい にんじん		2.0	2.6		牛乳	牛乳	ごまあぶら	しょうが にんにく		2.1	2.7
	たらのチリソース	たら	でんぶん あぶら	たまねぎ ビーマン					マーラーカオ		マーラーカオ				
			さとう ごまあぶら	しょうが にんにく					サイダーゼリーいり		しらたまだんご	もも バイン			
									フルーツポンチ		サイダーゼリー	りんご			

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 <7月10日(木)の中学校給食について>
 中学校はソフト麺が届きます。エネルギーが満たされるため、パンはつきません
 のでご了承ください。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---



夏休み中も大切!

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

★ 給食に関する届出について

○ 給食を停止する場合…病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町 HP より取得可)に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。

○ 給食を再開する場合 / 喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

※ 食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

☆ 7月分の給食費の引き落とし日は、7月31日(木)です。残高のご確認をお願いします。