



7月 献立表



(奥多摩中14回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
1火	とうもろこしご飯 さごしのさざれ焼き きのこ入りお浸し(しょうゆ) けんちん汁	○	🍴	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ ごまあぶら さといも こんにやく	とりにくぎゅうにゅう さごし かつおぶし とうふ	コーン キャベツ にんじん えのきたけしめじ だいこん ねぎ	770	36.3	あっという間に1学期も最後の月となりました。厳しい暑さに負けない体にするため、しっかり食べましょう！
2水	ビビンバ丼 切干大根のナムル ゼリーポンチ	○	🍴	こめ むぎ あぶら さとういりごま ごまあぶら オレンジゼリー マンゴーゼリー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん きゅうり	754	28.8	
3木	ハヤシライス コーン入りサラダ(ドレッシング) プラム	ジ ョ ア	🍴	こめ むぎ あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう	ぶたにく レンズまめ ジョア(マスカット)	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン プラム	788	25.2	4日(金) さめのフライ 宮城県でとれるモウカザメという種類のさめをフライにします。東北地方では、伝統料理の一つとして親しまれています。
4金	ごはん さめのフライ(ソース) 青菜とキャベツのごま和え 具だくさん味噌汁	○	🍴	こめ こむぎこ パンこ あぶら いりごま さとう	ぎゅうにゅう さめ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ はくさい	796	35.3	
7月	五目寿司 鶏の唐揚げ(2) 七夕汁 七夕ゼリー	○	🍴	こめ さとう かつくりこ あぶら そうめん たなばたゼリー	かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん きぬさや オクラ	774	29.7	7日(月)【七夕献立】 七夕にちなんだ献立です。七夕汁には星の形をしているオクラやかまぼこ、天の川に見立てたそうめんをいれます。七夕ゼリーもお楽しみに！
8火	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き お豆のサラダ もち入りごま汁	○	🍴	こめ むぎ こめこ ノンエッグマヨネーズ いりごま ごまあぶら トックもち	ぎゅうにゅう さけ だいず	えだまめ にんじん きゅうり こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	747	34.2	
9水	食パン(2) 夏野菜キーマカレー グリーンサラダ(ドレッシング) パセリポテト	○	🍴	パン あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず わかめ	たまねぎ ズッキーニ コーン にんじん あかピーマン キャベツ きゅうり パセリ	749	30.6	
10木	ツナおろしスパゲッティ(刻みのり) じゃこ入り海藻サラダ すいか	○	🍴	スパゲッティ あぶら さとう	ツナ のり ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ちりめんじゃこ	だいこん きゅうり キャベツ すいか	762	33.2	10日(木) ツナおろしスパゲッティ(刻みのり) 新メニューのツナおろしスパゲッティです。その名の通り、ツナとだいこんおろしの和風なスパゲッティです。刻みのりをかけて召し上がれ！
11金	麦ごはん ししゃもの唐揚げ(2) 干草和え 奥多摩汁	○	🍴	こめ むぎ かつくりこ あぶら はるさめ いりごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ こまつな ごぼう しめじ ねぎ	772	27.7	
14月	ごはん 筑前煮 野菜の甘酢和え 打ち豆入りみそ汁	○	🍴	こめ こんにやく さといも あぶら さとういりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ とうふ だいず	にんじん たけのこ ごぼう きぬさや キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	747	29.1	
15火	麦ごはん 鯖の塩焼き 肉じゃが とうがんと卵のすまし汁	○	🍴	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう かつくりこ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ きぬさや とうがん	744	32.3	17日(木) わさびカップコロッケ(ソース) 古里小3年生がお世話をした治助いもと奥多摩特産のわさびを使ったコロッケの登場です。今年はカップにコロッケのタネを入れ、上からコーンフレークをかけて焼き上げるというカップコロッケとして提供します！
16水	ごはん 白身魚のレモン醤油かけ かぼちゃの甘煮 もずくのスープ	○	🍴	こめ かつくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ なまあげ もずく	レモン かぼちゃ たけのこ にんじん はくさい	758	27.6	
17木	黒砂糖パン わさびカップコロッケ(ソース) 豆乳コーンシチュー ヨーグルト	○	🍴	パン じゃがいも さとう コーンフレーク あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン	850	29.7	
18金	ごはん トマト麻婆豆腐 中華サラダ(ドレッシング) 冷凍みかん	○	🍴	こめ あぶら さとう ごまあぶら かつくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	トマト ねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし にんじん きゅうり きくらげ みかん	739	29.3	

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

夏休みは生活リズムを整えましょう

生活リズムを整えましょう

早起



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。