

7がつ こんだてひょう

(古里小14回・氷川小14回)

おくたままちがっこうきゅうじく
奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	にぎゅう うらう	もつ かう	ねつやちからに なるもの (さいろ)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちやしを ととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	こんだてメモ
1 火	とうもろこしごはん さごしのさざれやき きのこ入りおひたし(しょうゆ) けんちんじる	○		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	610	28.0	あつという間に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	ビビンバどん きりぼしだいこんのナムル 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 だいた 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	616	23.8	
3 木	ハヤシライス コーンいりサラダ(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	621	20.3	よっか きん 4日(金) さめのフライ みやぎけん 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、伝統料理のひとつとして親しまれ ています。
4 金	ごはん さめのフライ(ソース) あおなとキャベツのごまあえ ぐだくさんみそじる	○		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	638	28.4	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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！
7 月	ごもくずし とりのからあげ(2) たなばたじる たなばたゼリー	○		こめ さとう かたくりこ 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 かんぴよう ほししいたけ にんじん さやえんどう オクラ	628	24.4	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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	むぎごはん さけのしおこじやき おまめのサラダ もちいりごまじる	○		こめ むぎ こめこうじ 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 だいた 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	598	27.5	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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！
9 水	しよくパン なつやさいキーマカレー 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 だいた わかめ	たまねぎ スズキーニ コーン にんじん あかピーマン キャベツ きゅうり パセリ	600	25.0	
10 木	ツナおろしスパゲッティ(きざみのり) じゃこいりかいそうサラダ 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	603	26.3	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	むぎごはん ししゃものからあげ(2) ちぐさあえ おくたまじる	○		こめ むぎ かたくりこ 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	633	24.2	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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！
14 月	ごはん ちくぜんに やさいのあまずあえ うちまめいりみそじる	○		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 だいた 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	601	23.9	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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！
15 火	むぎごはん さばのしおやき にくじゃが とうがんとたまごのすましじる	○		こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう かたくりこ	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	598	26.3	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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！
16 水	ごはん しろみざかなのレモンじょうゆかけ かぼちゃのあまに もずくのスープ	○		こめ かたくりこ 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	611	22.8	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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！
17 木	くろざとうパン わさびカップコロッケ(ソース) とうにゅうコーンシチュー 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	674	24.7	なにか げつ たなばたこんだて 7日(月) 【七夕献立】 たなばた こんだて 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！
18 金	ごはん トマトマーボーどうふ ちゅうかサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	○		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	トマト ねぎ たけのこにら 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	598	24.1	

●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

早起き



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しましょう。

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、朝食をとしましょう。

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。