

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和7年7月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たん 白 質 g	備 考
1	火	中華めん	四川風みそラーメンの汁 肉まん	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 肉まん	中華めん 油 ごま油	にんじん キャベツ もやし にら 長ねぎ しょうが にんにく	638	26.0	
2	水	ごはん	みそけんちん汁 ★アジの塩焼き こんにゃくのおかか煮	牛乳 豚肉 油あげ みそ アジの塩焼き さつまあげ かつお節	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	564	29.9	★骨に注意して食べましょう。
3	木	ごはん	にらたまスープ キムタクチャーハンの具	牛乳 鶏肉 液卵 豚肉	ごはん でんぷん ごま油 砂糖 ごま	にんじん もやし にら たまねぎ たくあん漬け 白菜キムチ	561	26.3	
4	金	ごはん	★北本トマトカレー ウインナー焼き(2ほん)	牛乳 豚肉 ウインナー	ごはん 油	にんにく にんじん たまねぎ トマト	665	22.2	★トマトが名産の埼玉県北本市のB級 グルメが今年度も登場です!
7	月	わかめ ごはん	そうめん汁 星型コロッケ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 かまぼこ ヨーグルト	わかめごはん 星型ふ そうめん 星型コロッケ 油	にんじん オクラ しょうが	615	22.0	※今日は七夕献立です☆ 天の川をイメージしたそうめん汁と、星 型コロッケを提供します♪
8	火	子どもパン スライス	シェ尔マカロニ入り野菜スープ ★ハンバーグオーロラソース	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパンスライス じゃがいも 油 砂糖 シェ尔マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	552	21.1	★パンにはさんで食べましょう。
9	水	ごはん	★冬瓜のそぼろ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 豚肉 油あげ	ごはん 油 でんぷん 砂糖	にんじん たまねぎ とうがん 長ねぎ しょうが 切干大根 さやいんげん	563	29.7	★冬瓜(とうがん)は「冬」という漢字が 使われていますが、夏が旬の野菜です。 冬まで日持ちすることから冬瓜と呼ばれ るようになりました。
10	木	ごはん	わかめスープ ★白身魚の香味ソースかけ	牛乳 鶏肉 わかめ 白身魚(でんぷん付き)	ごはん ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	563	21.0	★骨に注意して食べましょう。
11	金	地粉うどん	肉うどんの汁 厚焼き卵	牛乳 豚肉 厚焼き卵 油あげ	地粉うどん	にんじん えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	626	30.7	
14	月	ごはん	春雨スープ ★鶏肉の油淋ソースかけ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん ごま油 でんぷん 油 砂糖 春雨	にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ しょうが 長ねぎ	586	26.5	★油淋ソースとは、しょうゆをベースに刻 んだ長ねぎやごま油を加えた香ばしい ソースです。
15	火	食パン	☆コーンスープ 肉団子トマトソース(2こ)	コーヒーマルク ベーコン 牛乳 肉団子トマトソース	食パン バター じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン パセリ	606	22.0	
16	水	ごはん	★夏野菜カレー フィレオチキン ★ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 フィレオチキン	ごはん バター 砂糖 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす コーン トマト えだまめ とうもろこし	662	27.6	★夏野菜カレーには、なすやかぼちゃな どの夏野菜をたっぷりと使用していま す。 ★日高市産のとうもろこしを使用してい ます。
平均栄養価							600	25.4	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

♪もうすぐ夏休み♪

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

①朝ごはんを欠かさず食べる
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
意識しよう。



②こまめに水分補給をする
コップ1杯程度を「のどがかわくまえに」
「こまめに」とることが大切です。



基本は水や麦茶で、汗を
かいたときにはスポーツド
リンクなども活用しよう。

③おやつとり方に気をつける
時間を決めて、お皿に
とり分けて食べましょう。



④カルシウムを意識してとる



今月の地場産物

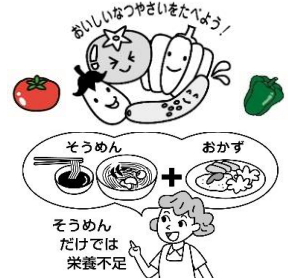
※地場産物・・・日高市産、埼玉県産



「はし」と「スプーン」
を毎日持てきましょう!



使ったあとは
家に持ち帰り、
きれいに洗い
ましょう。



ねき 早朝ごはん
日高市学校給食センター

日高市学校給食センター

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

- 
- う。

- カルシウム吸収率！
- 
- A cartoon cow with a happy expression is holding a can of milk. The can is labeled "No.1 牛乳" (No.1 Milk). Above the cow, the text "カルシウム吸収率!" (Calcium Absorption Rate!) is written.