

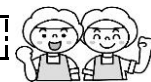


令和 7 年度 7 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、量でも食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

中コース



今月の旬の食材：あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキーニ さやいんげん とうがん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう🍴

日曜日	食育番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと			
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品							
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質						
1 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう									712 kcal 24.6 g 13.9 g 3.6 g 125.8 g	7月7日は七夕(たなばた)です。七夕汁には、星の形のものを を入れてみました。 探してみてください。	
	- すし飯						すしめし							
	② 鮭と玉子のそぼろ	さけ きんしたまご			えだまめ									
	③ 小松菜ともやしの磯和え		のり	★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ						
	① 七夕汁	かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ	はるさめ		だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ						
- 七夕ゼリー						たなばたゼリー								
2 (水)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう									723 kcal 31.9 g 26.6 g 3.3 g 95.9 g	とうがんはトロツとした食感が特徴です。くせがないので、和食にも洋食にも合います。	
	- パン						☆パン							
	② ホットドッグの具(フランクフルト)	フランクフルト												
	③ ホットドッグの具(野菜ソテー)				★キャベツ コーン		あぶら	しょうゆ しお こしょう						
	① ひき肉と冬瓜のスープ	とりこ		にんじん ★こまつな	たまねぎ ☆とうがん	でんぶん		こんごうけずりぶし しるワイン ブイヨン しお こしょう しょうゆ						
- ケチャップ								ケチャップ						
3 (木)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう									736 kcal 26.5 g 22.2 g 2.6 g 112.3 g	いわしは小骨が多い魚ですが、よくかんで食べるとカルシウムをとることができます。	
	- ごはん						ごはん							
	③ 鯛のかば焼き	いわしでんぶんつき					さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ みりん しょうゆ					
	② キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお						
	① じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		いりこ						
4 (金)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう									700 kcal 33.8 g 17.9 g 2.7 g 103.4 g	いつものマーボー豆腐に、旬のなすを入れました。なすには体を冷やしてくれる働きがあります。	
	- ごはん						ごはん							
	① なす入り麻婆豆腐	☆ぶたにく ☆とうふ みそ			★なす たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ケイトンタン						
	③ 中華あえ			にんじん	☆もやし ★きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す						
	- 味付き小魚		こざかな											
7 (月)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう									783 kcal 30.0 g 26.0 g 2.0 g 116.1 g	夏は暑さで食欲が落ちやすいので、香辛料を使ったつゆにしました。旬のかぼちゃのてんぷらと一緒にいただきます。	
	- うどん						☆うどん							
	① カレー南蛮つゆ	☆ぶたにく あぶらあげ		にんじん ★こまつな	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	さとう カレールー でんぶん		だしこんぶ カレーこ こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん						
	② かぼちゃの天ぷら			かぼちゃのてんぷら			だいずあぶら							
	③ オレンジ				オレンジ									
8 (火)	- 牛乳		★ぎゅうにゅう									769 kcal 28.8 g 23.4 g 2.4 g 115.6 g	昨年度初登場し、好評だったガンボライスが再登場です。旬のオクラでとろみをつけています。	
	- ごはん						ごはん							
	① ガンボライスの具	とりこ ウインナー		☆きピーマン トマト オクラ	にんにく セロリ たまねぎ	こもぎこ さとう	オリーブオイル あぶら バター	しお こしょう ケチャップ チリパウダー カレーこ あかワイン ブイヨン ウスターソース						
	③ チョップドサラダ				えだまめ ★きゅうり コーン		サウザンアイランドドレッシング	しお						
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう											
9 (水)	- ごはん						ごはん					764 kcal 27.1 g 29.3 g 2.3 g 100.7 g	今月のひじき煮は、しいたけと豚肉でうまみを出しています。挑戦してみてください。	
	② 鮭の竜田揚げ	さばのたつたあげ						だいずあぶら						
	③ ひじき煮	☆ぶたにく	ひじき	さやいんげん にんじん	こんにゃく しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ						
	① かきたま汁	★たまご		にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお						
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう											
10 (木)	- パン						☆パン					793 kcal 38.8 g 25.8 g 3.5 g 106.6 g	ポークビーンズは、豚肉と大豆をケチャップ味で煮てあります。豚肉も大豆も成長期に必要な栄養がたっぷりなので、主菜になります。	
	① ポークビーンズ	☆ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンビーンズ マッシュルーム	さとう	あぶら	しお こしょう ウスターソース ケチャップ あかワイン						
	③ コールスローサラダ				★キャベツ コーン		コールスロードレッシング	しお						
	- チョコクリーム						チョコクリーム							
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう											
11 (金)	- わかめごはん						わかめごはん					696 kcal 27.0 g 19.5 g 2.4 g 107.9 g	わかめごはんは人気があります。富士宮のおいしい食材とたっぷりいただきます。	
	③ 厚焼き玉子	★あつやきたまご												
	② 和風サラダ				★キャベツ ★きゅうり		わふうドレッシング	しお						
	① 宮汁	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		いりこ						
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう											
14 (月)	- 麦ごはん						むぎごはん					715 kcal 33.8 g 17.4 g 3.1 g 111.3 g	香味野菜のしょうがやにんにく、にらや、辛味のあるトウバンジャンで食欲アップです。つるつるとしたのどごしのもずくも一緒に味わってください。	
	② スタミナ丼の具	☆ぶたにく みそ		☆あかピーマン ☆きピーマン にら	しょうが にんにく エリンギ りんご たまねぎ ☆もやし	さとう でんぶん	あぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン						
	① 豆腐ともずくのスープ	とうふ	もずく	にんじん ★チンゲンサイ				こんごうけずりぶし さけ がらスープ しお しょうゆ						
	- 牛乳		★ぎゅうにゅう											
	- 麦ごはん						むぎごはん							

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

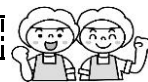


令和 7 年度 7 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

七夕の行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、量くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

中コース



今月の旬の食材：あじ いわし なす パプリカ えだまめ きゅうり かぼちゃ ピーマン スズキニ さやいんげん とうがん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう🍴

日 曜 日	食 卓 番 号	こんだてめい	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						797 kcal 32.5 g 26.8 g 3.2 g 113.4 g	人気メニューのカップ 焼きです。作り方は 富士宮市のホーム ページにも載せてい るので、家でもつくっ てみてください。
	-	パン					☆パン				
	②	ポテのチーズマヨネーズカップ焼き	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう		
	③	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー				
	①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ セロリ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しお こしょう ブイヨン しょうゆ しるワイン		
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						686 kcal 24.6 g 18.3 g 1.9 g 111.8 g	ゆで野菜は、塩もみ してあるので、ほん のり味がついていま すが、物足りない人 はソースをかけてみ てください。
	-	ごはん					ごはん				
	②	🍷フライ🍷	あじフライ					だいずあぶら			
	③	ゆで野菜			にんじん	★キャベツ			しお		
	①	厚揚げとなすのみそ汁	あつあげ みそ		★はねぎ	★なす たまねぎ ぶなしめじ			いりこ		
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						693 kcal 29.0 g 19.5 g 1.9 g 100.2 g	白身の魚はくせがな く食べやすいので、 今回はみそマヨネー ズチーズ味にしまし た。
	-	ごはん					ごはん				
	③	🍷白身魚のみそマヨネーズチーズ焼き🍷	しろみざかな(メル ルーサ)のみそマヨ ネーズ	チーズ							
	②	小松菜のごま和え			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	鶏肉入り根菜汁	とりにく		にんじん ★はねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	あぶら	こんごうけずりぶし しお さけ みりん しょうゆ		
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						741 kcal 36.3 g 21.8 g 3.3 g 107.0 g	トマトには昆布と同じ うまみ成分、「グルタ ミン酸」が含まれて いるので、汁物にう まみを足してくれます。
	-	パン					☆パン				
	②	鶏肉のバジルフライ	とりにく		バジル	にんにく	こもぎこ パンこ でんぶん	だいずあぶら	しろワイン しお こしょう		
	③	ベーコンと豆のソテー	ベーコン		パセリ	たまねぎ コーン	ミックスビーンズ	あぶら	しお こしょう		
	①	トマト入り野菜スープ			にんじん ★こまつな トマト	たまねぎ エリンギ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン しょうゆ しお こしょう		
22 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						756 kcal 28.1 g 17.4 g 2.8 g 128.0 g	夏が旬の野菜をたっ ぷり使ったカレーで す。どれが夏野菜 か、探してみてください。
	-	麦ごはん					むぎごはん				
	①	夏野菜カレー	☆ぶたにく	スキムミルク	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく ★なす ★スズキニ	じゃがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
	③	海藻サラダ		わかめ		★きゅうり コーン			あおじそドレッシング しお		

メニュー紹介 ガンボライス

ガンボとはオクラのことです。アメリカのルイジアナ州の伝統料理で、肉や野菜をベースとしたスープに、オクラでとろみをつけた料理です。夏にもおいしく食べられようにスパイシーな味付けにしました。カレーのようにごはんにかけて食べてみてください。



昨年度の感想より

「珍しい料理でみんな喜んでいました。旬のオクラも好評でした。」
「初めて食べましたが、とてもおいしかったです。」

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。