



令和7年 7月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

| 日 | こんだてめい | せきしょう | からだをつくる もとなるしょくひん | からだのちようしを ととのえる もとなるしょくひん | エネルギーの もとなるしょくひん | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 | |
|------------|---|------------------|--|---------------------------------|---------------------------|---|-----------------------------|----------|
| 1 火 | ごはん | ○ | | | こめ | | 692 kcal | |
| | はるまき | | とりにく | たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しいたけ | あぶら,さとう,はるさめ,でんぷん,こむぎこ | しょうゆ,オイスターソース,しお | 21.5 g | |
| | キラキラかいそうサラダ (ナムルドレッシング) | | かいそうめん,くきわかめ | きゅうり,もやし | | | | 27.5 g |
| | マーボーなす | | ぶたにく | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,ながねぎ | あぶら,でんぷん,こまあぶら | みそ,酒,しょうゆ,しお,トウバンジャン | | 2.6 g |
| | くろパン | | | | | パン(乳なし) | | 596 kcal |
| 2 水 | なつやさいカレー (アレルギーフリールウしよう) | ○ | ぶたにく  | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,なす,ピーマン,トマト | じゃがいも,あぶら | ソース,カレーこ,しお,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレールウ(アレルギーフリー) | 22.1 g | |
| | ミートボール(2こ) | | とりにく | たまねぎ | パンこ,さとう,あぶら | ケチャップ,しお,しょうゆ | 22.4 g | |
| | ごぼうサラダ (サウザンドレッシング) | | | ごぼう,にんじん,キャベツ | | | | 3.4 g |
| | | | | | | | ドレッシング | |
| 3 木 | ごはん | ○ | | | こめ | | 594 kcal | |
| | とうふハンバーグ | | とうふ,とりにく | たまねぎ | さとう,でんぷん | しお,みりん | 25.4 g | |
| | おやかまめサラダ (たまねぎドレッシング) | | だいず | えだまめ,キャベツ,にんじん,きゅうり | | | ドレッシング | 2.6 g |
| | なつやさいのみそしる | | ぶたにく,あぶらあげ | たまねぎ,なす,かぼちゃ | | みそ | | |
| 4 金 | ホットちゅかめん | ○ | | | ちゅうかめん | | 593 kcal | |
| | おきなわそばふう | | ぶたにく,かまぼこ | もやし,キャベツ,だいこん,にんじん,たまねぎ,こねぎ | あぶら | しお,酒,うすくちしょうゆ | 23.8 g | |
| | いそべささみフライ(2こ) | | とりにく,あおのり | | あぶら,さとう,パンこ,でんぷん | しょうゆ | 20.1 g | |
| | かおりづけ | | | キャベツ,きゅうり | | しお,レモンかじゅう | 3.6 g | |
| 7 月 | すめし | ★七夕献立(たなばたこんだて)★ | | | こめ,さとう | す,しお | 596 kcal | |
| | さかなのさいきょうやき | ○ | ボラ | | さとう | みそ,酒,みりん | 26.1 g | |
| | ちらしずしのぐ | | とりにく,あぶらあげ,たまご | にんじん,しいたけ,グリーンピース | あぶら,さとう | しょうゆ,しお | 17.2 g | |
| | たなばたはるさめスープ  | | とりにく,かまぼこ | にんじん,もやし,こまつな | はるさめ | しお,しょうゆ,こしょう,コンソメ | 3.0 g | |
| いちごミルク | ぎゅうにゅう | | | | | | 678 kcal | |
| 8 火 | こどもパン | いちごミルク | | | パン(乳なし) | | 22.9 g | |
| | やさいコロケ | | | たまねぎ,にんじん,どうもろこし,グリーンピース | じゃがいも,あぶら,パンこ,こむぎこ | ソース | 28.6 g | |
| | えだまめサラダ (イタリアンドレッシング) | | | えだまめ,キャベツ,にんじん | | | ドレッシング | 3.0 g |
| | ポトフ | | ワインナー | にんじん,キャベツ,しめじ | じゃがいも | コンソメ,しお,こしょう | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | 588 kcal |
| 9 水(A) | チキンカツ | ○ | とりにく | | あぶら,さとう,パンこ,こむぎこ,こめこ,でんぷん | | 22.0 g | |
| | あおなとしめじのサラダ (かんきつドレッシング) | | | ほうれんそう,しめじ | | | ドレッシング | 19.0 g |
| | とうがんのスープ | | ぶたにく | しいたけ,にんじん,とうがん | はるさめ,あぶら,こまあぶら | しょうゆ,しお,コンソメ | 2.5 g | |
| | ジュシー | | ぶたにく,さつまあげ,こんぶ | にんじん,ながねぎ | こめ,むぎ,あぶら | みりん,しょうゆ,しお, | | 642 kcal |
| 9 水(B) | チキンカツ | ○ | とりにく | | あぶら,さとう,パンこ,こむぎこ,こめこ,でんぷん | | 22.4 g | |
| | あおなとしめじのサラダ (かんきつドレッシング) | | | ほうれんそう,しめじ | | | ドレッシング | 24.0 g |
| | れいとうフルーツ(パインアップル) | | | パインアップル | | | | 2.4 g |
| | ごはん | | ★こんげつのばんぱくこんだて★ ~タイ料理~ | | | こめ | | 592 kcal |
| 10 木 | ガバオライス | ○ | とりにく | たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ピーマン,たけのこ | あぶら, さとう | オイスターソース, しょうゆ | 25.8 g | |
| | きりぼしだいこんサラダ (ちゅうかドレッシング) | | | きりぼしだいこん,ほうれんそう,にんじん | | | ドレッシング | 18.0 g |
| | ごもくスープ | | ぶたにく | しいたけ,にんじん,ながねぎ | じゃがいも | しょうゆ,しお, | | 2.6 g |
| | ジュシー | | ぶたにく,さつまあげ,こんぶ | にんじん,ながねぎ | こめ,むぎ,あぶら | みりん,しょうゆ,しお | | 613 kcal |
| 11 金(A) | あつやきたまご | ○ | たまご | | さとう,でんぷん,あぶら | す,しょうゆ,しお | 21.0 g | |
| | わふうサラダ (わふうドレッシング) | | わかめ | キャベツ,にんじん | | | ドレッシング | 21.2 g |
| | れいとうフルーツ(パインアップル) | | | パインアップル | | | | 2.4 g |
| | ごはん | | | | | こめ | | 554 kcal |
| 11 金(B) | あつやきたまご | ○ | たまご | | さとう,でんぷん,あぶら | す,しょうゆ,しお | 21.1 g | |
| | わふうサラダ (わふうドレッシング) | | わかめ | キャベツ,にんじん | | | ドレッシング | 16.6 g |
| | とうがんのスープ | | ぶたにく | しいたけ,にんじん,とうがん | はるさめ,あぶら,こまあぶら | しょうゆ,しお,コンソメ | 2.5 g | |

| 日 | こんだてめい | からだをつくる もとなるしよくひん | からだのちょうしを ととのえる もとなるしよくひん | エネルギーの もとなるしよくひん | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--------------|----------------------|---------------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 14月 | コッパパン | | | パン(乳なし) | | 585 kcal |
| | ウインナー(2ほん) | ウインナー | | | | 26.8 g |
| | フレンチサラダ | | キャベツ,きゅうり,みかん | | | 27.5 g |
| | (フレンチドレッシング) | | | | ドレッシング | 2.6 g |
| | チリコンカン | ぶたにく,だいず | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,トマト | あぶら,さとう | がチャップ,ソース,しょうゆ,コンソメ,しお | |
| 15火 | ごはん | | | こめ | | 631 kcal |
| | さばのみそに | さば | | さとう,でんぷん | みそ | 25.8 g |
| | ゆかりあえ | | キャベツ,きゅうり | | しお,ゆかり | 19.5 g |
| | ワンタンスープ | とりにく | にんじん,もやし,ながねぎ,ほうれんそう | ワンタンのかわ,ごまあぶら | しょうゆ,しお,こしょう | 2.6 g |
| | | | | | へいきんえいようか | 606 kcal 22.9 g 21.1 g 2.6 g |

★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。
★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。
★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。
◀ A校・B校区分 ▶ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小
*サラダの献立等で、クラスに1本ポトルドレッシングやマヨネーズがつくときには、献立名に(〇〇ドレッシング)と表記されます。

猛暑が続くと、体のだるさを感じたり、食欲がおちたりしていませんか？
夏野菜を食べて、ビタミンやミネラル、食物繊維を補いながら、
健康なからだづくりをしてきましょう！



夏野菜パワー



旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともとは野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



7月の給食にも夏野菜がたくさん登場します。食べ慣れない野菜も挑戦してみましょう!新しい発見があるかもしれません♪

夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

ゴーヤは、夏の日差しを遮ることができる「緑のカーテン」としても、知られていますね。葉っぱが美しく大きく、育てやすいためだそうです。

