

7月の給食献立表

※7月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日です。

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価		
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	たんぱく質	
1 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		750	
	ピビンバ(肉)	豚肉			しょうが	砂糖	油	33.3	
	ピビンバ(ナムル)			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ		たまねぎ えのきたけ しょうが		ごま油		
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			783
コーンポタージュ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油	25	
	オムレツ	ほうれん草オムレツ							
	ラタトゥイユ	ベーコン		青ピーマン トマト	なす たまねぎ ズッキーニ	砂糖	オリーブオイル		
3 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		823	
五目豆	豚肉 厚揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ		じゃがいも 砂糖		36.7	
	揚げかまぼこ					砂糖 でん粉			
	鯨のみそだれかけ	鯨 米みそ		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油		
4 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		774	
トリニータ丼の具	鶏肉		にら	しょうが		でん粉 砂糖	油 ごま油	33.1	
	つみれ汁	トビウオボール 豆腐	わかめ	たまねぎ 根深ねぎ					
	かぼす和え		にんじん	キャベツ きゅうり かぼす		砂糖	ごま		
7 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		785	
魚そうめん汁	魚そうめん 巻かまぼこ		にんじん オクラ	しいたけ たまねぎ				25.9	
	油揚げ								
	千草焼き	千草焼き							
かぼちゃの肉味噌あんかけ	豚肉 赤みそ		かぼちゃ いんげん			砂糖 でん粉	油		
七夕ゼリー						七夕ゼリー			
8 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		757	
麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが	しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	34.3	
	煮干しの佃煮		煮干し			砂糖 はちみつ			
	干し大根の炒め物	鶏肉	にんじん	干しだいこん キャベツ		砂糖	油 ごま		
9 (水)	キムタクごはん	豚肉			白菜キムチ たくあん	米	ごま油	758	
牛乳		牛乳						33.8	
	トック	卵 鶏肉	にんじん チンゲンサイ	しょうが		トック	ごま油		
	ヒレカツ	ヒレカツ					油		
	キャベツのレモン漬け		にんじん	キャベツ レモン		砂糖			
10 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		799	
肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	油	30.8	
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ	こねぎ	しょうが		砂糖	油		
	ひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
11 (金)	ジャンバラヤ	牛肉 豚肉 ベーコン		青ピーマン トマト	たまねぎ	米	バター	751	
牛乳		牛乳						31.2	
	野菜スープ	鶏肉	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし					
	白身魚のマリネ	白身魚(ホキ)	青ピーマン にんじん	たまねぎ		でん粉 砂糖	油		
14 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		810	
中華スープ	中華風つくね		にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しいたけ		春雨		23.4	
	春巻き	春巻き					油		
	もやしのナムル		青ピーマン にんじん	もやし		砂糖	ごま ごま油		
15 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		786	
具だくさんみそ汁	油揚げ 麦みそ		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ 根深ねぎ			ごま	26.3	
	鶏肉とレバーの三色炒め	鶏肉 レバー	青ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ		でん粉 砂糖	油		
16 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		749	
沖縄そば	豚肉 巻かまぼこ		にんじん	たまねぎ もやし 根深ねぎ		ちゃんぽん類		33	
	キピナゴごまフライ		キピナゴごまフライ				油		
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 卵 ベーコン	かつお節		ゴーヤ		油		
17 (木)	夏野菜カレー(麦)	豚肉		かぼちゃ にんじん	トマト 青ピーマン	たまねぎ なす りんご	米 麦 じゃがいも	油	820
牛乳		牛乳						28.7	
	キャベツとツナのソテー	ツナ	こまつな	キャベツ とうもろこし			油		
	すいか				すいか				

※ 都合により献立を変更することがあります。

(令和7年7月 大村市教育委員会)

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



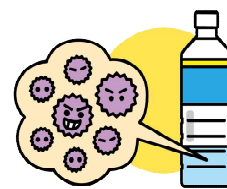
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。