



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 ※

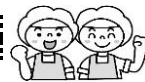
セタの行事食を取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、量くても食欲が出るように食材や味付けを工夫しました。

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 スズキーニ さやいんげん とうがん

🍴さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番号	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 もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			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日はセタ(たなばた)です。セタ汁には、星の形のものを入れてみました。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	セタ汁	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			
-	セタゼリー					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(野菜ソーテー)				★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	とりにく		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 ごまあぶら	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を再登場です。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	とりにく 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	こむぎこ 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			
	-	セタゼリー										
9 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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。	
	-	ごはん					ごはん					
	②	🍣鯛の竜田揚げ🍣	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	こんにやく 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			
10 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						793 kcal 38.8 g 25.8 g 3.5 g 106.6 g	ボークビーンズは、豚肉と大豆を煮てチヤ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。	
	-	パン					☆パン					
	①	ボークビーンズ	☆ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース 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				
11 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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一つよいにいただきます。	
	-	わかめごはん					わかめごはん					
	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 こんにやく	じゃがいも		いりこ			
14 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						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。つるつるしたのどごしのもずくと一緒に味わってください。	
	-	麦ごはん					むぎごはん					
	②	スタミナ丼の具	☆ぶたにく みそ		☆あかピーマン 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			
	-	セタゼリー										

★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。



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

🍴 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 🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



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)	15	- 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)	16	- 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  鶏フライ	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				
- 中濃ソース							ちゅうのうソース					
(木)	17	- 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 	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)	18	- 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	こむぎこ パンこ でんぶ	だいずあぶら	しるワイン 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				
(火)	22	- 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。 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				

毎月19日
食育の日

第3日曜日は「食卓の日」。
家族で食卓を囲みましょう。


あじのみや

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。

