

令和7年



7がつこんだて



給食費 口座振替日 7月 14日(月)

再振替日 7月 28日(月)

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日曜日	曜日	こんだて	おもなざいりょう			
			おもにからだをつくる(あか)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)
1	火	ごはん  こやどうふのにもあげたこやき(2こ) ほうれんそうともやしのあまずあえ		こやどうふ、ちくわ、がんも、ささみ	ごはん、さとう、あぶら、こめこたこやき 	だいこん、にんじん、グリーンピース、もやし、ほうれんそう
2	水	ごはん  マーボーどうふ むしシューマイ(幼・小-2こ、中-3こ) チンゲンサイとちくわのナムル		どうふ、ぶたにく、みそ、シューマイ、ちくわ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、チンゲンサイ
3	木	げんりょうぶどうパン  なつやさいのナポリタン ブロッコリーのサラダ パイナップル		ウインナー、ツナ	ぶどうパン、さとう、あぶら、スパゲティ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマン、コーン、ブロッコリー、パイナップル
4	金	ごはん  なつやさいのみそしる いわしのおかかにこまつなとたくあんのごまあえ		あつあげ、みそ、いわしのおかかに	ごはん、ごま	なす、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、こまつな、たくあんづけ
7	月	ちらしずし  ばちじる ほしのコロッケ うみとはたけのサラダ たなばたゼリー(小・中のみ)		あぶらあげ、かまぼこ、ツナ、ひじき	ちらしずし、そうめんばち、コロッケ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、たなばたゼリー	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、キャベツ、コーン 
8	火	ごはん  ポークハヤシ ★スペインふうオムレツ ほうれんそうとコーンのサラダ たなばたゼリー(支援・幼のみ)		ぶたにく、オムレツ	ごはん、あぶら、さとう、たなばたゼリー	たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん、ほうれんそう、コーン
9	水	ごはん  もずくスープ なつやさいのスタミナどんぶり ゆでえだまめ(さやつき) わらびもち		もずく、にくだんご、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、わらびもち	にんじん、たまねぎ、なす、ズッキーニ、コーン、にんにく、しょうが、えだまめ
10	木	こくとうパン  ミネストローネ サモサはるまき ブロッコリーとだいずのサラダ		とりにく、だいず、サモサはるまき 	こくとうパン、あぶら、さとう、ドレッシング	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、ブロッコリー
11	金	ごはん  たぬきじる とりにくのさっぱりに ほうれんそうのごまマヨあえ		さつまあげ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、あおねぎ、しょうが、にんにく、えのき、ほうれんそう
14	月	ごはん  チキンカレー ポークミンチカツ コールスローサラダ		やさいジュース とりにく、ポークミンチカツ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、キャベツ
15	火	ごはん  きのこのちゅうかスープ さばのやくみしょうゆかけ ★ひやしちゅうか(ごまだれ)		どうふ、わかめ、さば、ささみ、みそ 	ごはん、かたくりこ、ごま、ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら	えのき、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、ゆず、あおねぎ、もやし、きゅうり
16	水	ごはん  オクラのみそしる やきぶた きゅうりのうめこんぶあえ		どうふ、あぶらあげ、ちくわ、みそ、ぶたにく、ツナ、こんぶ	ごはん、さとう	オクラ、にんじん、たまねぎ、しょうが、うめ、きゅうり、えだまめ 
17	木	げんりょうキャロットパン  やきうどん ツナとゴーヤのサラダ もちクリームアイス		ぶたにく、さつまあげ、いか、こながつお、ツナ	キャロットパン、うどん、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さとう、もちクリームアイス	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ゴーヤ、きゅうり

7月1日は「半夏生」

「半夏生」とは夏至から数えて11日目頃の日のこと。この日を過ぎて植えた稲は十分に実らないとされ、昔から田植えを終わらせる目安とされてきました。そんな日に関西地方で食べられるのが「タコ」。植えた稲がタコの足のようにしっかり根付くよう、豊作の願いが込められています。よく噛んで食べましょう。

新メニューが続々と！

6月に引き続き、大阪・関西万博にちなんだメニュー“スペイン風オムレツ”が8日(火)に登場します。また、15日(火)には“冷やし中華(ごまだれ)”が登場！！食欲が落ちるこの季節、暑さに負けない元気な体をつくるためにも、ぜひ食べてほしいです。お楽しみに♪

7月のおもな旬の食材

 オクラ

 ゴーヤ

 えだまめ

 いわし

 ピーマン

 きゅうり

今月の栄養摂取量(1人1食当り)		
	小学校	中学校
エネルギー kcal	613	769
たんぱく質 g	23.1	28.4

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442