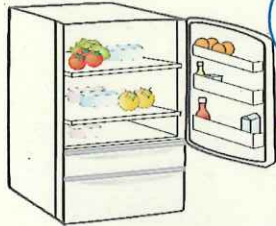
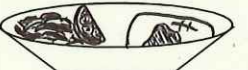
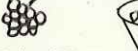
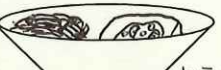
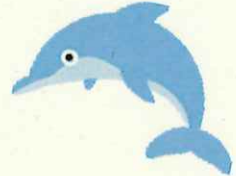
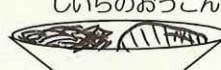


月	火	水	木	金
7月の学校給食目標 のこさずたべよう  献立・食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。 ★は新メニューです。 お楽しみに！ 				
暑い季節、食材はれいぞうこへ 	1 半夏生  しばもち  ぎゅうにゅう ひやしにくうどん みかんサラダ いりじゃこ	2 しらあえ トマト   ぎゅうにゅう ごはん さかなのソースに りゅうきゅうのみそしる	3  ★ココアムース  ぎゅうにゅう キーマカレー ちゅうかサラダ	4 ★ぶたのガーリックしょうゆ  バナナ  ぎゅうにゅう ごはん コンソメスープ
7 セタこんだて  たなばたサイダーゼリー  ぎゅうにゅう あげぶたのさんしょくあえ たなばたちらしすし そうめんじる	8 ニラとさきいかのナムル   ぎゅうにゅう トマト さかなのゆずみそやき むぎごはん おからのいりに	9 グリーンサラダ   ぎゅうにゅう すいか オムレツ ごはん ABCスープ	10 くさわかめのすのもの   ぎゅうにゅう おさかなアーモンド ごはん はるさめのちゅうかいだめ	11 いんげんのごまあえ   ぎゅうにゅう みかん とうふのツナマヨやき ひじきごはん なすのみそしる
14 じゃがいものあえもの   ぎゅうにゅう トマト とりのバーベキューソース ごはん もずくスープ	15 ナイフとフォークの日   ぎゅうにゅう あげやさい ごはん ★ハワイアンポークソテー	16 ★オクラとだいすのサラダ   ぎゅうにゅう デラウェア なつやすみスープ スタミナピラフ	17 トマトのしおこんぶあえ   ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのゆずあえ ほしだいこんのたまごとし	18 じゃことピーマンのおひたし   ぎゅうにゅう すもも とうふのチリソース げんまいごはん えいようみそしる
うみの日 	22 食の食べ物いっぱい入っちゃう日  もものミルクかん  ぎゅうにゅう きゅうりのゆずあえ ごはん マーボース	23 小学校終業式 	24  バナナ  ぎゅうにゅう たにんどん えだまめサラダ	25 中学校終業式  しいらのおうごんあげ  ぎゅうにゅう トマトのコンポート ごはん ほしだいこんのすのもの オニオンスープ

7がつよていこんだてひょう

令和7年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 火	冷やし肉うどん 牛乳 みかんサラダ 炒りじゃこ しばもち	削り節、(冷)牛 肉バラ	昆布、カットわか め、牛乳、じゃこ	うどん(冷)、三温 糖、もち粉、あん こ
2 水	ご飯 牛乳 魚のソース煮 白和え トマト りゅうきゅうのみそ汁	さわら、木綿豆 腐、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、三温糖
3 木	キーマカレー 牛乳 中華サラダ ココアムース	豚ひき肉、だい ず、(冷)チキン ハム、ゼラチン	牛乳、生クリーム	三温糖、上白糖
4 金	ご飯 牛乳 豚のガーリック醤油炒め コンソメスープ バナナ	豚肉	牛乳	精白米、米こう じ、じゃがいも
7 月	七夕ちらし寿司 牛乳 揚げ豚の三色あえ そうめん汁 七夕サイダーかん	たまご、(冷)む きえび、豚肉、 (冷)糸かまぼ こ、削り節	ちりめんじゃこ、 牛乳、寒天	精白米、上白糖、 三温糖、かたくり 粉、そうめん
8 火	麦ごはん 牛乳 魚のゆずみそ焼き おからの炒り煮 トマト にらとさきいかのナムル	(冷)あじ、み そ、おから、油揚 げ、さつま揚げ、 さきいか	牛乳、干ひじき、 しらたき	精白米、強化麦、 上白糖、三温糖
9 水	ご飯 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ABCスープ すいか	たまご、(冷) ベーコン	牛乳、粉チーズ	精白米、三温糖、 マカロニ
10 木	ご飯 牛乳 春雨の中華炒め きわかめの酢の物 お魚アーモンド	豚肉、(冷)チキ ンハム	牛乳、乾燥わか め、じゃこ	精白米、はるさ め、かたくり粉、 上白糖
11 金	ひじきご飯 牛乳 豆腐のツナマヨ焼き いんげんのごま和え ナスのみそ汁 みかん	とりミンチ、木綿 豆腐、ツナ (缶)、みそ	干ひじき、牛乳、 ミックスチーズ、 カットわかめ	精白米、三温糖
14 月	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものあえもの トマト もずくスープ	若鶏もも、(冷) チキンハム、削り 節	牛乳、もずく	精白米、三温糖、 じゃがいも、上白 糖
15 火	ご飯 牛乳 ハワイアンポークソテー 野菜の素揚げ 紫キャベツのサラダ	豚ロース	牛乳	精白米、三温糖
16 水	スタミナビラフ 牛乳 オクラと大豆のサラダ 夏野菜スープ デラウェア	(冷)牛肉バラ、 だいず、鶏むね肉	牛乳	精白米、三温糖
17 木	ご飯 牛乳 豚肉のゆずあえ トマトの塩昆布あえ 干し大根の卵とじ	豚肉、油揚げ、か つお節、たまご	牛乳、塩昆布	精白米、三温糖

半夏生

七夕

歯の日

ナイフと
フォーク

歯の日

高知の
食べ物

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
18 金	玄米ごはん 牛乳 揚げ豆腐のチリソースかけ じゃことピーマンのお浸し 栄養みそ汁 すもも	木綿豆腐、(冷) むきえび、豚肉、 かつお節、みそ	牛乳、じゃこ	精白米、かたくり 粉、三温糖、さつ まいも
22 火	ご飯 牛乳 マーボーなす きゅうりのゆず和え もものミルク寒	豚ひき肉、赤みそ	牛乳、寒天	精白米、かたくり 粉、三温糖
23 水	小学校3年生 リクエスト こんだて	若鶏もも	牛乳、寒天	精白米、薄力粉、 かたくり粉、じゃ がいも、三温糖
24 木	他人井 牛乳 枝豆サラダ バナナ	豚肉、たまご、 (冷)チキンハ ム	牛乳、干ひじき	精白米、三温糖
25 金	ご飯 牛乳 しらの黄金あげ 干し大根の酢の物 オニオンスープ トマトのコンポート	(冷)しいら、 (冷)ベーコン	牛乳	精白米、薄力粉、 上白糖、三温糖

平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	605	25.9	21.3	351	4.2	2.1
中学生	750	33.7	27.7	388	5.5	2.7

夏野菜を食べよう！

なつ しゅん やさい
夏が旬の野菜には、トマトやピーマ
ン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、
ほうふ るい すいぶん
豊富なビタミン類や水分がふくまれ
ています。また、旬の時期は栄養価
も高くおいしいので、積極的に食べ
ましょう。

