

7月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年7月

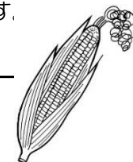
家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (火)	ぎゅうにゅう メキシカンピラフ ガーリックポテト ポソレ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、ひよこめめ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、あぶら あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、ケール たまねぎ、かぶ、にんにく、レタス、コーン、レモン	593	18.2
2 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくといものさっぱりに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず わかめ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが こまつな、きゅうり、コーン	616	25.7
3 (木)	ぎゅうにゅう もずくどん (むぎごはん) イナムドゥチ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう もずく、ぶたにく ぶたにく、みそ、かまぼこ	でんぶん、あぶら、さとう こめ、むぎ、あぶら こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん、コーン ほししいだけ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな とうもろこし	617	25.9
4 (金)	ぎゅうにゅう フラワーロール ホキのサルサソース ハインサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ほきこなつき さとう、あぶら	フラワーロール あぶら、でんぶん さとう、あぶら	たまねぎ、トマト、ズッキーニ、レモン、にんにく こまつな、きゅうり、キャベツ、パイナップル みかん	577	23.6
7 (月)	ぎゅうにゅう ちらしずし さわらのなんばんづけ たなばたフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご さわらこなつき	こめ、むぎ、あぶら、さとう あぶら、さとう ナタデココ、カットゼリー	にんじん、ほししいだけ、かんぴょう、オクラ にんにく、しょうが、ねぎ パイナップル、みかん、りんご	602	22.3
8 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん セーボー豆腐 くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく くきわかめ	こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら、でんぶん さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、もやし、トマト、ねぎ、にんにく、しょうが もやし、こまつな、えのきだけ、にんにく	594	27.0
9 (水)	ぎゅうにゅう ひやしわかめうどん (じこなうどん) なつやさいとだいずのからあげ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく、あぶらあげ だいず	さとう じこなうどん こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら	にんじん、えのきだけ、ねぎ、だいこん かぼちゃ、にがうり きゅうり、もやし、だいこん	601	26.3
10 (木)	ぎゅうにゅう インディアンドック トマトスープ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、チーズ ベーコン	コッペパン、スライス マカロニ こんにゃく、こま、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、にんにく、ズッキーニ きゅうり、だいこん、にんじん、コーン	610	26.6
11 (金)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン きびなごカリカリフライ サンラータン	ぎゅうにゅう やきぶた きびなごカリカリフライ わかめ	こめ、むぎ、あぶら あぶら こんにゃく、あぶら、さとう、こま	はくさい、キムチ、ねぎ、コーン、ピーマン だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	603	25.3

七夕こんだて

とうもろこし

とうもろこしが旬を迎えます。
旬のとうもろこしは先まで実が詰まっています、ふっくらとして
います。葉が鮮やかなものは
粒がぎっしりと詰まっています。
3日のとうもろこしは、
1年生が皮むきをしたものを
給食で提供します。



神田農園さんの夏野菜

徳力小では、岩槻区で様々な
野菜を生産している「神田農園」
さんより、新鮮な野菜を届けて
頂いています。7月の「オクラ」
は神田農園さんで生産されたもの
を使用します。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
14 (月)	ぎゅうにゅう ヨロけんなつやさいのペペロンチーノ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ、あぶら	にんにく、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、しめじ、なす、トマト	614	18.8
	ギャラメルポテト		さつまいも、あぶら、さとう、マーガリン			
	コールスローサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン、たまねぎ		
15 (火)	ぎゅうにゅう ジュシー	ぎゅうにゅう	さつまあげ、きざみこんぶ、ぶたにく	こめ、あぶら	596	29.5
	グルクンのたつたあげ	グルクン、たつた	あぶら	ほししいだけ、にら		
	もずくスープ	もずく	こま	ねぎ、だいこん、コーン、ほししいだけ、オクラ		
16 (水)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー (むぎごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ	じゃがいも、あぶら、こむぎ、マーガリン	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、アップルソース、にんにく、しょうが、トマト	624	21.4
	レモンあえ		こめ、むぎ、あぶら			
	セレクトデザート		さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン		
				7がつへいぎん		
					604	24.2

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

沖縄県の料理(7/3、7/15)

ジュシーは豚肉のゆで汁と

昆布の出汁、野菜と一緒に

炊き込んだ沖縄の炊き込みご飯

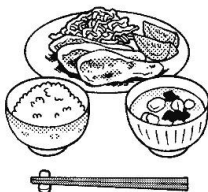
です。沖縄ではお祝い事の時に

作られる料理です。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



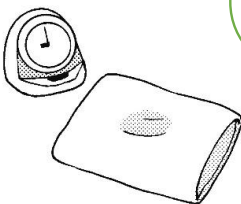
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



梅雨が明けると夏本番です。急激な暑さから、食欲が落ちやすくなり、生活も不規則になりがちです。一日の生活リズムをつくるためにも、朝ごはんは毎日食べてから登校をお願いします。

