



令和7年 7月予定献立表

長南町給食所

日 曜	牛 乳	献立表	主な材料						小学校		中学校		備考
			主に血や肉をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 火	○	ご飯 コロケ ソース ピピン風炒め サムゲタン風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	米 砂糖 もち麦	油 ごま油	人参 ほうれん草	もやし ねぎ にんにく 生姜 大根 干椎茸	615 kcal 23.0 g 19.3 g 2.1 g	791 kcal 27.9 g 22.8 g 2.4 g	 図のことわざ 瓜二つ 顔がたちなどが、 見分けがつかないくら い似ていること。 瓜（きゅうりなど） をたたくと割ると、 両方とも同じ形をして いることから、こうい われています。		
2 水	○	豚肉タンタンメン （中華麺 豚肉タンタンメンスープ） 棒きょうざ ざっぱりサラダ シークワサータルト	豚肉 鶏肉 棒きょうざ	牛乳	中華麺 砂糖 タルト	油	人参 にら パプリカ	もやし にんにく 玉葱 生姜 きゅうり キャベツ	660 kcal 25.7 g 21.5 g 2.7 g	721 kcal 28.2 g 22.8 g 2.9 g			
3 木	○	ご飯 さわらのカレー焼き 豚キムチ炒め ワンタンスープ ラムネゼリー	さわら 豚肉	牛乳	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	人参 デンゲンサイ	生姜 もやし にんにく 玉葱 ねぎ きくらげ	621 kcal 26.4 g 22.3 g 2.3 g	773 kcal 31.8 g 25.6 g 2.8 g			
4 金	○	ご飯 甘辛チキン しそひじき和え じゃが芋のみそ汁 黒糖ピーズ	鶏肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ	610 kcal 29.6 g 15.0 g 2.4 g	745 kcal 32.1 g 16.3 g 2.8 g			
7 月	○	ちらし寿司 星型ハンバーグデミグラスソース おがか和え たなばた汁 たなばたゼリー	ハンバーグ 油あげ 卵 鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳	米 砂糖 ゼリー	油	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 大根 枝豆 わが いも えの き かんぴょう 干椎茸 もやし	599 kcal 27.7 g 17.0 g 2.8 g	767 kcal 34.3 g 20.1 g 3.4 g	 今日は「七夕こんだて」 です☆		
8 火	○	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ツナのマリネサラダ ピリ辛みそ汁 一口牛乳プリン	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 プリン	油 ごま油 オリーブ油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう セロリ 玉ねぎ 大根 レモン	614 kcal 28.2 g 21.8 g 1.7 g	760 kcal 33.2 g 24.6 g 2.1 g			
9 水	○	コッペパン ブルーベリージャム ほきトマトクリームフライ ジャーマンポテト コンソメスープ	ほき ベーコン 鶏肉	牛乳	パン ジャム じゃが芋	油 バター	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ どうもろこし 大根 キャベツ	620 kcal 23.7 g 22.9 g 2.5 g	759 kcal 28.2 g 26.9 g 3.2 g			
10 木	○	鶏肉丼 （ご飯 焼肉丼の具） しゅうまい 香味サラダ ヤクルト	豚肉 しゅうまい 鶏肉 ツナ	牛乳	米 砂糖	油 ごま	人参	生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ 白滝	665 kcal 32.0 g 17.1 g 2.3 g	848 kcal 41.7 g 20.6 g 2.8 g			
11 金	○	ご飯 サラダステーキのチリソースかけ 切干大根の煮物 夏野菜酢汁 ベビーチーズ	サラダステー キ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	人参 インゲン かぼちゃ	生姜 ねぎ にんにく 切干大根 干椎茸 なす とうがん	639 kcal 27.0 g 19.8 g 2.0 g	786 kcal 31.6 g 21.8 g 3.1 g	 ★時間を決めて食べる 3回の食 事が食べられ なくならない よう、時間を考 えて食べましょ う。 だらだらと食べ たり飲んだりす ると、むし歯や肥 満の原因にな ります。		
14 月	○	ご飯 きょうざ デンジャオソース 玉子入りコンソメスープ	きょうざ 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 砂糖 澱粉	ごま油	人参 ピーマン パセリ	生姜 玉ねぎ 玉ねぎ 葱 どうもろこし もやし	642 kcal 28.0 g 19.7 g 2.4 g	816 kcal 33.2 g 23.3 g 2.8 g			
15 火	○	タコライス （黒米 タコミート チーズサラダ） カルピスポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	米 黒米 砂糖 澱粉 ゼリー	油	人参 トマト ピーマン パプリカ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご みかん	646 kcal 23.0 g 20.6 g 1.4 g	804 kcal 26.9 g 23.3 g 1.5 g			
16 水	○	コッペパン いちごジャム トマトソースグラタン デキンのガーリックサラダ キャロットスープ	鶏肉	牛乳	パン 砂糖 ジャム	油 ごま油	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく どうもろこし	629 kcal 27.2 g 20.8 g 2.7 g	767 kcal 32.5 g 24.2 g 3.3 g			
17 木	○	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 五目きんぴら 切干汁	鶏肉 豚肉 さつまいも 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	米 砂糖 澱粉	ごま油	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 枝豆 りんご こんにゃく 切干大根	629 kcal 28.9 g 20.0 g 2.3 g	783 kcal 34.0 g 22.6 g 2.7 g	 200kcal 程度を目安 とし、量を 決めて食べ るようにし ます。 市販のお菓子 や飲み物は、 栄養成分 表示を確認し ましょ う。		
18 金	○	夏野菜カレー （煮込カレー） 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 白豆 ツナ	牛乳 チーズ 海藻ミックス	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	人参 トマト パプリカ	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご なす キャベツ パセリ きゅうり グリーンピース	688 kcal 22.9 g 15.5 g 2.4 g	845 kcal 27.3 g 18.1 g 3.3 g			
※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※7日「たなばたゼリー」はレモンとぶどうのゼリーです。 ※15日「カルピスポンチ」は「サイダー味・はちみつレモン味・さくらんぼ味」のゼリーを使用しています。									エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量		(小) 660kcal (中) 630kcal (小) 26.8g (中) 34.2g (小) 18.1g (中) 23.1g (小) 2.0g (中) 2.8g		

野菜には、こんな効果が期待できます！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたて栄養を豊富に含みます。

きゅうり



トマト



ゴーヤ



かぼちゃ



とうもろこし



えだまめ



ピーマン



なす



オクラ



野菜には、こんな効果が期待できます！



肌を丈夫にする



ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。