

食事で 暑さに負けない
体をつくろう！



7月献立表



令和7年度

串本町学校給食センター

曜 日	献立名	主 な 使 用 材 料 名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 火	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	ぶた肉 牛乳	キャベツ じゃがいも しょうが にんにく	米 でんぷん ごま油	570	714
	ゆかり和え		こまつな もやし ゆかり			
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん		
2 水	鶏肉の中華風	とり肉 みそ 牛乳		米 さとう ごま油	555	700
	マカロニサラダ		にんじん きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ		
	豆腐スープ	とうふ わかめ	にんじん はくさい えのき			
3 木	チャーハン	やきぶた 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ	米 ごま油	608	725
	チキンナゲット	チキンナゲット(とり肉)	チキンナゲット(にんにく)	チキンナゲット(パンこ・油・こむぎこ・でんぷん) 油		
	中華和え	ハム	チンゲンサイ キャベツ にんじん	さとう ごま ごま油		
4 金	ポークチャップ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ しめじ ピーマン	米 さとう でんぷん	585	731
	大豆のカレー炒め	大豆 ぶたひき肉	えだまめ 玉ねぎ	さとう カレールウ		
	ジャーマンスープ	ウインナー	もやし ほうれんそう	じゃがいも		
7 月	かきまぜ	ひじき とり肉 あぶらあげ 牛乳	にんじん こんにゃく グリンピース	米 さとう	612	769
	星型ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが)	ハンバーグ(でんぷん・さとう・油)		
	すまし汁 セタゼリー	とうふ	にんじん だいこん おくら	たなばたゼリー		
8 火	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん ごぼう 玉ねぎ いんげん	米 さとう	611	785
	きゅうりもみ	わかめ ちくわ	きゅうり	さとう		
	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ)	かぼちゃの天ぷら(天ぷらこ・こむぎこ・でんぷん・油) 油		
9 水	鶏肉とピーマンの揚げ煮	とり肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぷん 油	612	759
	春雨サラダ		チンゲンサイ にんじん コーン	はるさめ さとう ごま油		
	じゃがいものみそ汁	みそ	玉ねぎ しだいけ ねぎ	じゃがいも		
10 木	魚の西京焼き	はまち 西京漬けのもと(みそ) 牛乳		米 西京漬けのもと(さとう)	576	728
	三色和え		こまつな もやし にんじん	ごま		
	大根の旨煮	ぶた肉	しょうが ほししいだけ にんじん だいこん いんげん	さとう		
11 金	豚丼	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	米 さとう	621	769
	ひじきのツナマヨサラダ	ひじき ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ		
14 月	鶏肉のねぎソース	とり肉 牛乳	にんにく しょうが ねぎ	米 でんぷん さとう 油	643	791
	おかか和え	かつおぶし	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう	さとう		
	ピーマンの炒め物	ぶた肉	キャベツ じゃがいも にんじん	ピーマン		
15 火	ガバオライス風	ぶたひき肉 大豆 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんにく パサル	米 さとう ごま油	646	799
	ブロッコリーサラダ		にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	さとう 油		
16 水	まぐろのケチャップ煮	まぐろ 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぷん さとう 油	640	795
	もやしとにらの和え物		にら もやし	さとう ごま ごま油		
	貝だくさんみそ汁	わかめ みそ	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも		
17 木	夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳	しょうが にんにく スキールニ なす 玉ねぎ かぼちゃ	米 じゃがいも カレールウ	640	791
	枝豆とツナのサラダ	ツナ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり レモン果汁	油		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを



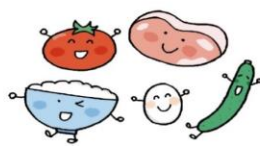
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



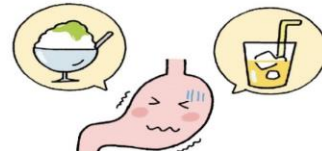
普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などはかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものもとしましょう。