



7月の献立表



令和7年度

守門学校給食センター

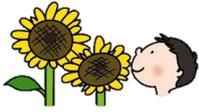
月	火	水	木	金
日にち	1	2	3	4 中学大会
副菜 夏きりざい 主菜 白身魚の西京焼き	副菜 夏きりざい 主菜 白身魚の西京焼き	副菜 キャベツサラダ 主菜 キャベツサラダ	副菜 ブロッコリンズ 主菜 マーボナス	副菜 春雨サラダ 主菜 春雨サラダ
主食 汁物	主食 ごはん 汁物 沢煮椀	主食 ごはん 汁物 ココア揚げパン	主食 ごはん 汁物 夕顔のみそ汁	主食 ごはん 汁物 わかめスープ
赤の食品 (主に血や肉や骨をつくる)	牛乳 ナガメクセ みそ 納豆 豚肉	牛乳 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 塩昆布 ツナ 生揚げ	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ 豆腐
黄の食品 (主に熱や力のもとになる)	ごはん 砂糖 春雨	パン サラダ油 砂糖 マカロニ	ごはん 揚げ油 ごま油 砂糖 ラー油 ごま	ごはん サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 ごま
緑の食品 (主に体の調子を整える)	にんじん オクラ きゅうり たくあん 野菜漬物 ごぼう たくのこ 夏なす しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん しもぎ 玉ねぎ ねぎ 黄ピーマン スプーキニ にんにく トマト パセリ	ねぎ 玉ねぎ にら しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん もやし えのきたけ	にんにく にんじん 長ねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし
小 610 中 733	小 592 中 711	小 562 中 750	小 593 中 705	小 583 中 663
食塩(%) 2.1	食塩(%) 2.2	食塩(%) 2.3	食塩(%) 2.2	食塩(%) 1.9
7 七夕献立	8	9	10 小5尾瀬	11 小5尾瀬・中3 上級学校訪問
副菜 ひじきサラダ 主菜 笹かまぼこのお好み揚げ	副菜 豆乳チョコ 主菜 中華サラダ	副菜 鶏ささみのサラダ 主菜 甘酢きょうざ(小2・中3)	副菜 カリポリ 主菜 じゃがいもと豚肉のガリック炒め	副菜 わかめの酢の物 主菜 わかめ酢の物
主食 枝豆ごはん 汁物 すまし汁	主食 ごはん 汁物 中華スープ	主食 ごはん 汁物 たまご入り中華コンスープ	主食 ごはん 汁物 いわしのつみれ汁	主食 生揚げ 汁物 中華スープ
牛乳 笹かまぼこ 青のり ひじき 豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 豆乳	牛乳 ぎょうざ 鶏ささみ肉 たまご	牛乳 豚肉 いわしつみれ 豆腐 みそ	豚肉 生揚げ 牛乳 わかめ 豆腐
ごはん 天ぷら粉 揚げ油 サラダ油 セタクレープ	中華めん 砂糖 ごま油 ラー油 片栗粉 砂糖 ポトケーキミックス チョコチップ	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま ごま油	ごはん じゃがいも 炒め油 砂糖 ごま油	ごはん 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 春雨
枝豆 紅しょうが きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし オクラ えのきたけ ほうれん草	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ にら キャベツ きゅうり	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし しいたけ 長ねぎ	にんじん しょうが にんにく パセリ きゅうり もやし 長ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ にんじん にら キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし 夕顔 長ねぎ チンゲン菜 とうもろこし
小 610 中 733	小 706 中 905	小 648 中 781	小 598 中 707	小 608 中 711
食塩(%) 2.1	食塩(%) 1.9	食塩(%) 2.0	食塩(%) 2.2	食塩(%) 1.9
14	15	16	17	18 食育の日
副菜 グリーンサラダ 主菜 夏野菜カレー	副菜 しょうゆフレンチ 主菜 さばのみそ煮	副菜 ラトウイコ 主菜 白身魚フライ	副菜 じゃこ和え 主菜 車麩と夏野菜の揚げ煮	副菜 ごま酢和え 主菜 チンジャオロース
主食 ごはん 汁物 夏野菜カレー	主食 ごはん 汁物 買けんちん汁	主食 米粉コッペパン 汁物 パンキンポタージュ	主食 ごはん 汁物 あさりのみそ汁	主食 ごはん 汁物 いか入り太平燕
鶏肉 牛乳 大豆	牛乳 さば みそ ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏肉 豆乳	鶏肉 車麩 ちりめんじゃこ あさり 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 いか なたと
ごはん 炒め油 ルウ サラダ油 砂糖	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油	米粉コッペパン 揚げ油 オリーブ油 砂糖 カラダ油 ルウ 米粉	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま
玉ねぎ にんじん 黄ピーマン ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー 枝豆 レモン とうもろこし	しょうが 小松菜 もやし ねぎ にんじん 夕顔 長ねぎ	玉ねぎ ねぎ 黄ピーマン 黄ピーマン スプーキニ トマト にんにく かぼちゃ にんじん パセリ	ねぎ かぼちゃ 枝豆 小松菜 にんじん もやし 大根 長ねぎ	黄ピーマン 黄ピーマン 黄ピーマン だけのこ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ
小 635 中 749	小 617 中 744	小 604 中 822	小 611 中 731	小 581 中 689
食塩(%) 2.3	食塩(%) 2.3	食塩(%) 2.9	食塩(%) 2.2	食塩(%) 2.5
21	22	23	24	25
副菜 もやしナムル 主菜 コーン焼売(小1・中2)	副菜 ゆで枝豆 主菜 いかのみそマヨ焼き	副菜 ゆで枝豆 主菜 いかのみそマヨ焼き	副菜 おからサラダ 主菜 鶏肉のカレー揚げ	副菜 チーズ・レタス 主菜 きゅうり
主食 ゆでうどん 汁物 カレー南蛮汁	主食 ごはん 汁物 ゆでうどん	主食 ごはん 汁物 ゆでうどん	主食 ごはん 汁物 ゆでうどん	主食 ごはん 汁物 ゆでうどん
豚肉 鶏肉 なたと 油揚げ 牛乳 コーン焼売	牛乳 いか みそ 豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 鶏肉 おから 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ レタスウインナー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ レタスウインナー
ゆでうどん ルウ 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 サラダ油	ごはん 片栗粉 揚げ油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん サラダ油	ごはん サラダ油
玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 しいたけ 小松菜	パセリ にんじん 玉ねぎ もやし ごぼう キャベツ 枝豆	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり レタス キャベツ もやし パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり レタス キャベツ もやし パセリ
小 636 中 824	小 617 中 732	小 669 中 798	小 645 中 769	小 645 中 769
食塩(%) 2.4	食塩(%) 2.0	食塩(%) 1.7	食塩(%) 2.1	食塩(%) 2.1
28	29	30 中学なし	31 中学なし	29日(火)・31日(木)に 深雪なすが登場します! 今年も魚沼市農政課から、 魚沼市内の学校給食へ 深雪なすを提供していただけることとなりました。 深雪なすは「魚沼ブランド 推奨品」の一つで、皮が薄く、甘みがあるのが特徴です。 魚沼の美味しいなすを味わって食べましょう!
副菜 じゃこきゅうり 主菜 ちくわの甘辛	副菜 ミニフィッシュ 主菜 ツナサラダ	副菜 カレーもやし 主菜 あじフライ	副菜 ミートグラタン 主菜 ミートグラタン	副菜 コーンライス 主菜 クリームスープ
主食 ごはん 汁物 夏のっパピ	主食 ごはん 汁物 夏のっパピ	主食 ごはん 汁物 夏のっパピ	主食 ごはん 汁物 夏のっパピ	主食 ごはん 汁物 夏のっパピ
牛乳 竹筴 青のり ちりめんじゃこ ぼたて貝柱 鶏肉	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ ミニフィッシュ	牛乳 あじフライ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 豆乳	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 豆乳
ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ラー油	ごはん じゃがいも サラダ油 ルウ	ごはん 揚げ油 ごま油 じゃがいも	ごはん バター 揚げ油 サラダ油 砂糖 ルー 米粉 じゃがいも	ごはん バター 揚げ油 サラダ油 砂糖 ルー 米粉 じゃがいも
きゅうり しょうが にんじん とうがん(夕顔) ごぼう しいたけ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しめじ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	もやし とうもろこし 小松菜 にんじん 夕顔 長ねぎ	とうもろこし パセリ ねぎ トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ	とうもろこし パセリ ねぎ トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ
小 584 中 706	小 636 中 759	小 613 中 732	小 657 中 776	小 657 中 776
食塩(%) 1.8	食塩(%) 2.8	食塩(%) 1.9	食塩(%) 1.8	食塩(%) 1.8

※献立は都合により変更になることがあります。

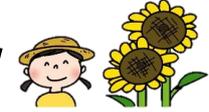
7月 給食だより

守門学校給食センター

気温が高い日が増え、これから夏が本格的に始まります。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。摂取する水分が少なかったり、食事が不規則だったりすると、熱中症や夏バテになりやすくなります。こまめな水分補給やバランスのよい食事を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう!



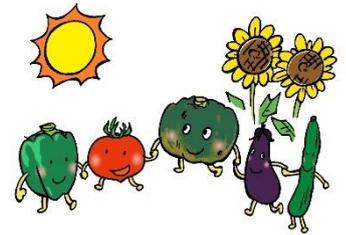
★1日3食、バランスの良い食事をとろう

- 食事を抜いたり、偏った食事内容になったりすると、夏バテになりやすいです。
- 朝ごはんは、1日のスタートの食事です。しっかり食べましょう。



★夏野菜をたくさん食べよう

- ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- 夏野菜には、体を冷やす効果があります。
- 水分補給にも役立ちます。



★水分補給はこまめにしよう

- 普段の水分補給は、水かお茶がおすすめです。ジュースには砂糖がたくさん含まれているので、とりすぎないようにしましょう。
- 1日にとる水分のうち、半分は食事からとっています。食事も大切にしましょう。



★冷たいものは、とりすぎに注意しよう

- 冷たいアイスやジュースのとりすぎは、食欲低下や消化不良を招く可能性があります。
- 温かい食べ物や飲み物もとり、胃腸への負担を減らしましょう。



【飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい??】

※角砂糖1個 □・4g

水・お茶類・コーヒー(無糖) 0 個	炭酸飲料(500ml) □□□□□□□□□□ 15 個	スポーツ飲料(500ml) □□□□□□□□ 9 個
清涼飲料水(500ml) □□□□□□□□□□ 18 個	缶コーヒー(加糖)1本 □□□□□□□□□□ 12 個	エナジードリンク1本 □□□□□□□□ 10 個



飲みすぎには気を付けましょう!



いろいろな夏野菜

今月から旬の野菜を「三沢」にある

「ものずき村」さんから納品いただけることになりました。

身近な地域でとれた新鮮な野菜を味わいましょう♪

