



7月

こんげつ もくひょう
今月の目標
あつ ま しよくじ
暑さに負けない食事をしよう

がっこう きゅうしよく ひょう
学校給食こんだて表



令和7年7月
松江市立東出雲学校給食センター



おもなざいりょう

あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
おもにからだをつくる もとになるしよくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		おもにエネルギーの もとになるしよくひん	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
ぶたにく とうふ たまご みそ	牛乳	あかピーマン オクラ にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ きゅうり きゅうり キャベツ うめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら
ホキ ハム とりにく とうにゅう	牛乳	えだまめ にんじん かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
ぶたにく あつあげ	牛乳	あかピーマン あおピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゅうり きりぼし だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま
とりにく ぶたにく なつとう みそ かつおぶし かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん オクラ	たまねぎ もやし うめ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ そうめん たなばたゼリー	
ハム かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	きゅうり もやし たまねぎ ナタデココ みかん パイナップル もも	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ だんご さとう	ごまあぶら
とりにく ちくわ とうふ みそ	牛乳 わかめ	えだまめ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら
さけ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー きゅうり たまねぎ レモン キャベツ	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム アーモンド オリーブオイル

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 木	なつやさいカレーライス アンサンブルエッグ かいそうサラダ	ぶたにく たまご ベーコン ツナ	牛乳 チーズ わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	かぼちゃ あおピーマン にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり ゴーヤ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
11 金	ごはん とりにくのレモンソースかけ ツナマヨあえ だんごじる	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう しらたまだんご	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
14 月	タコライス キャベツのサラダ もずくスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 チーズ もずく	トマト えだまめ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ	あぶら ごまあぶら
15 火	むぎごはん あじのうめソースがらめ いそかあえ なつやさいのみそしる	あじ ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ オクラ	うめ もやし たまねぎ なす	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら
16 水	コッパパン アプリコットジャム てりやきミートボール げんきサラダ ABCスープ	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン アプリコット ジャム かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
17 木	むぎごはん さばのみそに きゅうりのそくせきづけ さわにわん	さば みそ かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきたけ	こめ むぎ マロニー	ごま

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

季節の行事「七夕」

7月7日は七夕(たなばた)です。1年に1度だけ、この日の夜に、天の川を渡って、「彦星(ひこぼし)」と「織姫(おりひめ)」が出会うことができるという、伝説をもとにした、星まつりの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いてかざったり、「そうめん」を食べたりします。



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	612kcal	770kcal
たんぱく質	26.2g	31.5g

夏の健康づくりに夏野菜!

きゅうり

カリウムが多く、
体のミネラルバ
ランスをとるのに役
立ち、利尿作用も
あるとされます。

トマト

ビタミンC、カ
ロテン、抗酸化作
用のあるリコピン
が豊富。うま味成
分も多い野菜です。

ピーマン

ビタミンCや
カロテンが豊
富。完熟した「赤
ピーマン」はさら
に栄養豊富にな
ります。

なす

油との相性がと
てもよく、炒めたり、
揚げたりすることで
エネルギーの補給
に役立つ野菜です。