



7月給食だより



2025年

雲南市大東給食センター



	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
	1	むぎごはん 牛乳 シイラのカレーマヨ焼き プチッと玄米サラダ わかめと豆腐のみそ汁	2	むぎごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ あっさりサラダ はるさめスープ	3	むぎごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのゆかりあえ ごまキムチ汁	4	むぎごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ ごまあえ じゃがいものみそ汁	
月曜日		エネルギー (kcal) 幼 503 小 663 中 816		エネルギー (kcal) 幼 488 小 640 中 789		エネルギー (kcal) 幼 522 小 674 中 819		エネルギー (kcal) 幼 518 小 682 中 843	
7	七夕献立 わかめごはん 牛乳 星形ハンバーグのトマトソース ひじきのマリネ 七夕汁 七夕デザート	8	パン 牛乳 ポークウインナー 1食ケチャップソース コールスローサラダ カレーコーンスープ	9	むぎごはん 牛乳 豚肉とピーマン炒め 中華風酢の物 餃子スープ	10	スパゲティミートソース 牛乳 カボチャコロッケ いろどりサラダ	11	雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 揚げあじの甘酢ソースかけ 切干大根のごまあえ 夏のカラフルみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 501 小 632 中 755		エネルギー (kcal) 幼 460 小 602 中 694		エネルギー (kcal) 幼 503 小 658 中 811		エネルギー (kcal) 幼 501 小 623 中 782		エネルギー (kcal) 幼 497 小 655 中 811	
14	むぎごはん 牛乳 かつおカツ 大豆とひじきの炒め煮 あつあげのみそ汁	15	ポークカレーライス 牛乳 お米とポテトのササミフライ こんにゃくサラダ	16	むぎごはん 牛乳 サイコロポークステーキ ポテトサラダ オニオンスープ	17	むぎごはん 牛乳 鮭の西京焼き 切干大根ののりマヨあえ かきたま汁	※都合により、献立の一部を変更することがあります。 今月の 地元食材 こめ、ぎゅうにゅう、 きゃべつ、かぼちゃ こまつな、たまねぎ ねぎ、じゃがいも きゅうり、なす たまご	
エネルギー (kcal) 幼 508 小 655 中 802		エネルギー (kcal) 幼 528 小 681 中 825		エネルギー (kcal) 幼 483 小 633 中 780		エネルギー (kcal) 幼 477 小 616 中 752			

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- 夜ふかししたりせず、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

- コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に飲みましょう。
- 水分補給には、水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



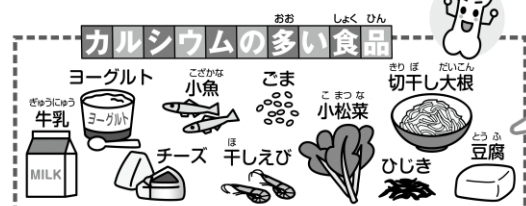
3 おやつのとりに方に気をつける

- おやつを食べるときは、時間を決めて食べましょう。
- おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養を補う食べ物がおすすです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番！暑い日が続いていますね。

暑い夏を元気に楽しく過ごせるように、いろいろな食べ物を食べましょう。

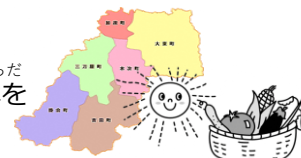


雲南☆まいもんの日

暑くても食べやすいように、旬のアジにさっぱりとした甘酢ソースをかけた「アジの甘酢ソースかけ」が登場します。

また、「夏のカラフルみそ汁」には、生産者さんが作られた新鮮な夏野菜をたくさん取り入れますよ。

しっかり食べて、暑さに負けない強い体をつくりましょう！



簡単給食レシピ ～夏休みに作ってみませんか？～

「ビビンバ(4人分)」

【肉みそ材料】

- 豚ミンチ・・・200g ◆さとう・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・少し ◆濃口しょうゆ・・・小さじ2
- おろししょうが・・・少し ◆みそ・・・大さじ1
- ごま油・・・少し ◆みりん・・・大さじ1

【作り方】

- ①フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて加熱する。
- ②豚ミンチを入れて炒める。
- ③調味料◆を加える。

【ナムル材料】

- もやし・・・1袋
- きゅうり・・・1本
- にんじん・・・1/4本
- ◆塩・・・少し
- ◆薄口醤油・・・小さじ2
- ◆ごま油

【作り方】

- ①きゅうりと人参は千切りにする。
- ②野菜を茹でて、◆で和

令和7年度 7月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1	ごはん			米 麦			
(火)	シイラのカレーマヨ焼き	シイラ		カレー粉	ノンエッグマヨネーズ		
	プチッと玄米サラダ	チキンハム 大豆		ぶちっともち玄米 三温糖	ごま 油	小松菜	コーン キャベツ
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
2	ごはん			米 麦			
(水)	鶏肉のごまだれ	鶏肉		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	あっさりサラダ	大豆	わかめ		ノンオイル煎じそドレッシング	トマト	きゅうり キャベツ
	はるさめスープ	豆腐		はるさめ 中華スープ		人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ
3	ごはん			米 麦			
(木)	さばのみそ煮	さば みそ		三温糖			しょうが
	キャベツのゆかりあえ		ちりめんじゃこ				キャベツ きゅうり しそ
	ごまキムチ汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	わかめ 煮干しだし	じゃがいも	ごま 油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ こんにゃく
4	ごはん			米 麦			
(金)	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		片栗粉 三温糖	油		えだめめ 玉ねぎ コーン にんにく
	ごまあえ				ごま	小松菜 人参	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
7	わかめごはん(麦なし)		わかめ	米			
(月)	星形ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ		片栗粉 三温糖 中濃ソース		トマトケチャップ トマト缶	玉ねぎ
	ひじきのマリネ	ツナフレーク	芽ひじき 角切チーズ	三温糖	油	ブロッコリー	キャベツ
	七タ汁	豆腐 うす切りかまぼこ だしかつお		ピーフン		人参	オクラ 玉ねぎ
	七タデザート			ぶどうゼリー			
8	パン			パン (乳卵なし)			
(火)	ポークウインナー	ポークウインナー					
	1食ケチャップソース					トマトケチャップソース1食	
	コールスローサラダ	ツナフレーク		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	アスパラ カラーピーマン	キャベツ きゅうり
	カレーコーンスープ	カットペーコン コンソメ		じゃがいも カレー粉		人参	コーン 玉ねぎ しょうが にんにく
9	ごはん			米 麦			
(水)	豚肉とピーマン炒め	豚肉		三温糖	ごま 油	ピーマン カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	中華風酢の物	チキンハム		三温糖	ごま油 ごま	小松菜 ほうれん草 人参	きゅうり もやし きくらげ
	餃子スープ	ブチスープ餃子(小麦粉)		中華スープ 清湯スープ		ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ
10	スパゲッティ			スパゲッティ			
(木)	ミートソース	豚肉 コンソメ		三温糖 片栗粉 中濃ソース	油	人参 トマトケチャップ	玉ねぎ なす にんにく
	カボチャコロケ	かぼちゃひき肉フライ			油		
	いらずサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	人参 小松菜	キャベツ コーン きくらげ
11	ごはん			米 麦			
(金)	揚げあじの甘酢ソースかけ	あじ		片栗粉 三温糖	油	カラーピーマン	にんにく
	切干大根のごまあえ	チキンささみ		三温糖	ごま	ほうれん草 人参 小松菜	切干大根
	夏のカラフルみそ汁	たまご 豆腐 みそ	煮干しだし			トマト かぼちゃ モロヘイヤ	玉ねぎ オクラ
14	ごはん			米 麦			
(月)	かつおカツ	かつおカツ			油		
	大豆とひじきの炒め煮	さつまあげ(玉ねぎ) 大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	こんにゃく ごぼう
	あつあげのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ 煮干しだし			人参 小松菜	玉ねぎ
15	ごはん			米 麦			
(火)	ポークカレーライス	豚肉 大豆		じゃがいも カレールー(Aラベル) 中濃ソース	油	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ
	お米とポテトのサミライ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	こんにゃくサラダ	うす切りかまぼこ	わかめ		ノンオイル煎じそドレッシング	小松菜 人参	キャベツ しらたき
16	ごはん			米 麦			
(水)	サイコロポークステーキ	豚肉		三温糖 片栗粉		トマトケチャップ カラーピーマン	にんにく
	ポテトサラダ	ピッコロハム		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	きゅうり
	オニオンスープ	カットペーコン コンソメ				人参	玉ねぎ もやし キヌサヤ しめじ
17	ごはん			米 麦			
(木)	鮭の西京焼き	白みそ さけ		三温糖			
	切干大根のりマヨあえ	うす切りかまぼこ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ ごま	人参	切干大根 大根葉 キャベツ
	かきたま汁	たまご 豆腐 削り節		片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ