



夏野菜を食べよう！
夏の太陽の光を浴びて育った野菜はビタミンやミネラルがたっぷりです。

2025

7月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらき			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		
1 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	722	524
		キビナゴカリカリフライ	キビナゴ	しょうが	水あめ 砂糖 パン粉		
		ごまあえ		キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも でん粉 油		
		ぶたじる			ごま 砂糖		
2 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	612	288
		ビビンバ	牛肉 豚肉	しいたけ にんにく	油 砂糖		
		ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖 ごま油		
		野菜と豆のスープ	豚肉 乳 大豆	にんじん たまねぎ	じゃがいも		
3 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	636	333
		チキンカツ	鶏肉	とうもろこし	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油		
		レモンあえ		キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン果汁	砂糖		
		コーンスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ	油 でん粉 小麦粉		
4 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	645	290
		ポークシュウマイ	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ グリンピース	でん粉 小麦粉 砂糖 油		
		ビーンズサラダ	大豆 ひよこ豆 寒天	きゅうり いよかん果汁	砂糖 油 ハチミツ		
		かぼちゃのそぼろに	鶏肉	かぼちゃ にんじん	油 さといも		
7 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	663	364
		鶏肉のレモン煮	鶏肉	レモン果汁 とうもろこし	でん粉 砂糖 油		
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり	小麦粉 油		
		七タそうめん汁	豆腐 タラ	にんじん えのきたけ	水あめ でん粉		
8 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	647	300
		オムレツ	卵		油 でん粉		
		海藻サラダ	わかめ 白きりんさい	キャベツ きゅうり 梅 たまねぎ しそ	砂糖		
		夏野菜カレー	豚肉 なたす かぼちゃ たまねぎ 枝豆 トマト	じゃがいも 油			
9 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	608	311
		魚のなんばんづけ	ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉 油 砂糖		
		おひたし		キャベツ にんじん			
		かきたま汁	卵 豆腐	たまねぎ にんじん	でん粉		

10 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	601	317
		春雨スープ	豚肉 もやし にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	春雨			
		ウインナー	豚肉 乳 卵				
		ボイル野菜 ケチャップ		キャベツ きゅうり にんじん			
11 金		コッペパン				819	349
		ウインナーと野菜をパンにはさんで食べましょう。					
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	とうもろこし	小麦粉 でん粉 油		
14 月		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖	661	374
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピース	砂糖		
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖		
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピース	砂糖		
15 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	615	333
		豚肉のしょうがいため	豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	砂糖 油		
		おかかあえ	カツオ節	キャベツ きゅうり			
		すまし汁	豆腐 かまぼこ 卵	えのきたけ にんじん 小松菜			
16 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	604	298
		サケのなかおちカツ	サケ 卵 ゼラチン	たまねぎ キャベツ	油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉		
		コーンサラダ	カツオ節	キャベツ にんじん とうもろこし ゆず果汁 すだち果汁 しいたけ	砂糖		
		夏けんちん	鶏肉 油揚げ	かぼちゃ なす しめじ だいこん ねぎ	こんにやく		
脇川中 米飯リクエスト献立							
17 木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	629	321
		鶏肉のからあげ	鶏肉	にんにく しょうが	でん粉 油		
		バンバンジーサラダ	みそ	もやし きゅうり キャベツ	砂糖 油		
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ	たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	ごま 砂糖		
18 金		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	649	310
		かきあげ	豚肉 乳	とうもろこし たまねぎ にんじん	小麦粉 でん粉 油		
		冷やし中華(めん)			小麦粉 ごま油 油		
		冷やし中華(具)	ハム 卵 乳	きゅうり もやし	でん粉 砂糖		
19 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	677	295
		春巻き	豚肉 かきエキス	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	小麦粉 油 でん粉 水あめ 春雨 砂糖 ココア		
		甘酢あえ		キャベツ もやし にんじん	砂糖 ごま油		
		八宝菜	豚肉 イカ ほたてエキス 鶏肉 オイスターエキス	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ グリンピース しょうが にんにく	油 砂糖 ごま油 でん粉		

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を
考えよう

食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう

食事で不足しがちな栄養素（カルシウムや鉄など）を含む食品を取り入れ、脂質、塩分、糖分の取りすぎに気を付けましょう。夏休み中もおやつを食べすぎに気を付けてください。

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。