

令和 7 年 7 月分			学校給食予定献立表 ①				長崎市3区小学校			
◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。										
にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい						えいようか	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	火	コッペパン					コッペパン		605	24.9
		牛乳		牛乳						
		洋風肉じゃが	ベーコン ぶたにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも	バター 油		
		キャベツとエリンギのソテー	とりにく			キャベツ エリンギ		油		
2	水	ごはん					こめ		676	24.8
		とうもろこしごはんの具	とりにく		にんじん	とうもろこし		油		
		牛乳		牛乳						
		利休汁	うすあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ		ねりごま		
		かぼちゃと小魚の揚げ煮		☆にぼし	かぼちゃ		さとう	油		
3	木	パインパン					パインパン		665	26.4
		牛乳		牛乳						
		なすと豚肉のスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ビーンズサラダ	☆だいず			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう ☆きんときまめ ☆おおふくまめ	☆マヨネーズふ うドレッシング		
4	金	ごはん					こめ		654	23.3
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		バンサンスー(ハム・たまご)	☆ハム ☆きんしたまご		にんじん			油		
		バンサンスー(野菜)				きゅうり	はるさめ さとう	ごま油		
7	月	ごはん					こめ		608	21.4
		牛乳		牛乳						
		そうめんの吸い物	☆ほしがたなと		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	☆そうめん			
		鶏肉のつや煮	とりにく			しょうが	さとう			
		きゅうりの甘酢あえ				きゅうり	さとう			
		七タゼリー(ソーダ味)					☆たなばたぜりー			
8	火	コッペパン					コッペパン		646	29.4
		牛乳		牛乳						
		大豆とウィンナーのトマト煮	☆ウィンナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		ツナサラダ(ツナ)	☆ツナ			レモン				
		ツナサラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま		

☆印は加工品です。 ◎裏面もごらんください。

☆☆☆ 7月7日は七タです ☆☆☆

「七タ」は、季節の節目となる五節句のひとつで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と

に日

本の「棚機津女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。技

のう能

や学業の上達を祈り、願い事を書いた短冊を笹竹に飾る風習があります。給食では、天の川に見

た☆

令和 7 年 7 月分

学校給食予定献立表 ②

長崎市3区小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち		ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい				えいようか		
				おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal
9	水	ごはん					こめ		602	24.6
		牛乳		牛乳						
		ワントンスープ	とりにく はんぺん		にんじん ねぎ	キャベツ もやし	☆ワントン			
		青椒肉絲(豆板醤使用)	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油		
10	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		605	25.6
		牛乳		牛乳						
		スコッチブロス	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん バジル	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ	オリーブ油		
		ミンチカツ	☆ミンチカツ					油		
		鶏肉とほうれん草のソテー	とりにく		ほうれんそう	もやし ぶなしめじ		油		
11	金	ごはん					こめ		612	19.0
		夏野菜カレー	とりにく		かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく		油 カレールウ		
		牛乳		牛乳						
		茎わかめのサラダ		☆きわかめ		きゅうり とうもろこし	さとう	油		
14	月	ごはん					こめ		685	26.5
		牛乳		牛乳						
		なすのみそ汁	あつあげ みそ		ねぎ	なす たまねぎ				
		さばの竜田揚げ	☆さば			しょうが	でんぶん	油		
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま 油		
15	火	コッペパン					コッペパン		613	26.4
		牛乳		牛乳						
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ	油		
		オムレツ	☆オムレツ							
		カラフルソテー	とりにく		あかピーマン ブロッコリー			油		
16	水	ごはん					こめ		606	21.7
		牛乳		牛乳						
		冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		にんじん	とうがん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう でんぶん	油		
		小松菜ののり酢あえ		☆のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
		オレンジ				オレンジ				
17	木	米粉パン					こめこパン		636	30.2
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく いか はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	油		
		にがうりの炒め物 (オイスターソース使用)	とりにく		にんじん	にがうり とうもろこし	さとう	油		
		チーズ		チーズ						
夏休みも3食食べよう							栄養価平均		631	24.9 15.8%
							栄養価基準		650	エネルギーの 13～20%

夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんで過ごしましょう。規則正しい食事の時間で、生活リズムが整い、夏バテを予防してくれます。1日3食、時間を決めて食べましょう。

☆印は加工品です。