

[7月こんだてよてい表]

2025年 7月

伊万里給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1 火	ごはん					米			629 793		
	鮭のタルタルソース焼き	さけ			らっきょう		エッグケア	塩	31.3 37.4		
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、厚揚げ、 かつお節 スクランブルエッグ 中華風つくね		にんじん	たまねぎ、にがうり		油	酒、しょうゆ、塩、こしょう	24.1 28.8		
	冬瓜と肉団子のスープ			にんじん ねぎ	とうがん、 干し椎茸			からボン、塩、しょうゆ、酒	1.8 2.4		
2 水	【小】ココア揚げパン					プレーンロール 三温糖	油	ミルクココア、塩	549 680		
	【中】プレーンパン/ジャム					プレーンパン いちごミックスジャム			20.3 26.0		
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	マカロニ	エッグケア	塩、こしょう	27.2 29.4		
	ミネストローネ	ぶた肉		にんじん、パセリ トマト	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、しめじ	もち麦、三温糖	油	ウスターソース、ケチャップ、塩、 こしょう、ワイン、野菜ブイヨン	2.2 2.9		
3 木	ごはん					米			623 778		
	鶏肉のレモンソース	とり肉			ポツカレモン	でんぷん、三温糖 米粉	油	塩、こしょう しょうゆ	24.7 20.8		
	ピーマンソテー	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ、しょうが エリンギ	三温糖	ごま油	酒、しょうゆ	23.4 27.2		
	パスタスープ	ウインナー		にんじん、アスパラ	たまねぎ、キャベツ	マカロニ		塩、野菜ブイヨン、こしょう	1.9 2.4		
4 金	ごはん					米			596 712		
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き							28.0 30.1		
	切干し大根のサラダ			にんじん	切干大根、きゅうり	三温糖	ごま、ごま油	酢、塩、しょうゆ、こしょう	18.7 20.3		
	じゃがいものみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		絹さや	たまねぎ	じゃがいも		にぼし、だし	1.8 2.1		
7 月	ちらしずし/セタゼリー	ちらしずしの具	セタ行事食			米、セタゼリー			583 712		
	星形コロッケ				星形コロッケ	油			17.1 19.3		
	リャンパンウースー	ロースハム、錦糸卵		にんじん	きゅうり、もやし	ばるさめ、三温糖	ごま油	酢、しょうゆ	16.2 21.4		
	はんぺんのお吸い物	はんぺん、お椀種白、 はんぺん、お椀種紅		にんじん、葉ねぎ	はくさい、たまねぎ、 えのきだけ			塩、しょうゆ、酒、かつおだし、 昆布だし	2.6 3.1		
8 火	ごはん					米			583 698		
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	ハッピーにんじん 		しょうが	三温糖		みりん、酒、しょうゆ	24.4 27.1		
	高菜のしらす炒め		しらすぼし	たかなづけ		三温糖	ごま、ごま油	酒、しょうゆ、みりん	20.9 22.1		
	タイビーエン	ぶた肉		にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、 きくらげ	ばるさめ	油	酒、からボン、塩、しょうゆ	2.1 2.5		
9 水	麦ごはん					米、麦			605 770		
	トリニラ丼の具	とり肉		にら 	たまねぎ、しめじ、 しょうが、にんにく	でんぷん、三温糖 米粉	油、ごま油	しょうゆ、塩、こしょう、みりん、 テンメンジャン、コチジャン	23.9 29.9		
	野菜のナムル			ほうれんそう、 にんじん	もやし	三温糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ	22.0 26.5		
	かに玉スープ	かにかまぼこ、 たまご		にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ	でんぷん	ごま油	からボン、塩、こしょう、 しょうゆ	2.5 3.2		
10 木	ごはん/1食納豆	1食納豆				米			593 717		
	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚	なっとうの日			赤バブリカ	たまねぎ	三温糖、でんぷん	油	酢、しょうゆ、塩	28.0 31.2
	茎わかめの金平	ぶた肉		くぎわかめ	にんじん	ごぼう	ごんにやく、三温糖	ごま油	みりん、しょうゆ	19.0 20.5	
	冬瓜のみそ汁	厚揚げ、みそ		わかめ		とうがん、たまねぎ、 しめじ			にぼし、だし	2.1 2.6	
11 金	麦ごはん					米、麦			625 837		
	シューマイ	シューマイ								25.1 33.3	
	きゅうりのあえもの	かにかまぼこ			にんじん	きゅうり、もやし	三温糖	ごま、ごま油	塩、酢、しょうゆ	21.8 27.9	
	麻婆なす	ぶた肉、大豆、 赤みそ、麦みそ			にんじん ねぎ	たまねぎ、なす、 干し椎茸、 にんにく、しょうが	でんぷん	ごま油、油	からスープ、トウバシジャン、 テンメンジャン、酒、みりん、 しょうゆ	1.8 2.4	

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

★使用食材について 以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

・エッグケア(マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

(献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをからボンと表記しています。)

2025年 7月

伊万里給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価		
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校	
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる					
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実				
14月	ごはん	○					米				587	714
	さばの竜田揚げ焼き		さば			しょうが	でんぷん、米粉 三温糖	油	酒、みりん、しょうゆ、塩	26.0	29.2	
	カラフルおひたし		かつお節	こまつな、にんじん	もやし、コーン				しょうゆ	20.2	21.6	
	玉ねぎのみそ汁		豆腐、みそ	にんじん、にら	たまねぎ、しめじ			にぼしだし	2.2	2.8		
15火	ごはん	○					米				561	659
	ぶた肉のマーマレード焼き		ぶた肉			にんにく	マーマレード		ウイン、塩、こしょう、しょうゆ	23.9	26.5	
	きゅうりとなすの酢物			わかめ	郷土料理		きゅうり、なす	三温糖	酢、しょうゆ	18.1	18.4	
	春雨汁		どひょうおぼろ	チンゲン菜、 にんじん	たまねぎ、干し椎茸	ばらさめ		かつおだし、昆布だし、酒 しょうゆ、塩	1.7	2.0		
16水	ごはん/1食きざみのり	○		きざみのり			米				602	733
	鶏飯の具		ほぐし蒸し鶏		にんじん	干し椎茸、 だいこん漬	三温糖		しょうゆ、みりん、酒	27.7	34.0	
	さつまいもの天ぷら		味めぐり給食（鹿児島県）				さつまいも天ぷら	油		18.4	19.8	
	鶏飯用スープ		とり肉、錦糸卵		ねぎ				酒、みりん、しょうゆ、 塩、からポン	2.1	2.7	
17木	麦ごはん	○					米、麦				709	901
	夏野菜のカレー		ぶた肉		にんじん、かぼちゃ トマト	にんにく、たまねぎ なす、ズッキーニ、 りんごピューレ、 しょうが		油	カレールー、 しょうゆ、ウスターソース、 ケチャップ	20.5	24.9	
	フルーツミックス					みかん缶、パイナップル、 バナナ	野菜入り ファイバーゼリー、 アセロラジュレ			19.2	23	
	フライドポテト						じゃがいも	油	塩	2.3	3.1	

※7月の行事食※ ・7/7(月)・・・七夕行事食 ・7/8(火)7/17(木)・・・ハッピーにんじん ・7/10(木)・・・なっとうの日
・7/11(金)・・・ふるさと食材伊万里の日 ・7/15(火)・・・郷土料理 ・7/16(水)・・・味めぐり給食（鹿児島県）



なつ けんこう す ひ さく 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

なつやす 夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、なつ パテや熱中症にならないうように食生活にも気をつけることが大切です。

1 日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



あさひるゆう 朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

す 好ききらいなく、
しっかり食べる



なつ 夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが 喉が 乾く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。